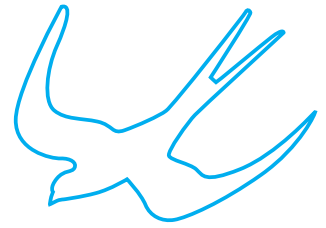
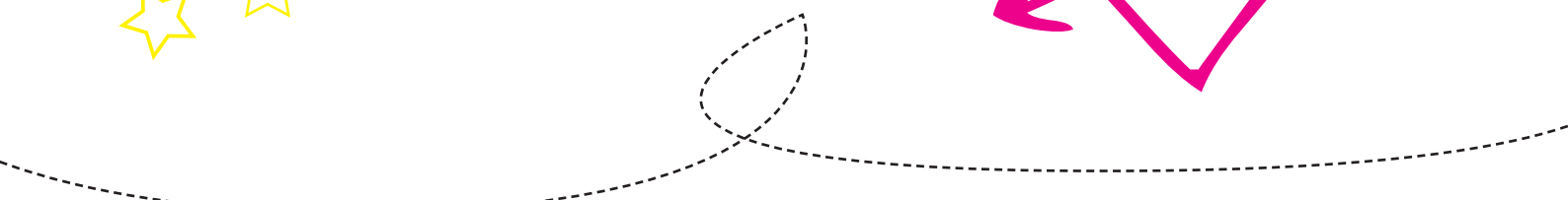


Handreichung
für Lehrpersonen



zur Publikation

„ERSTER
SEX UND
GROSSE
LIEBE“



LIEBE LEHRPERSON,

die Broschüre „Erster Sex und große Liebe“ der Österreichischen Jugendinfos vermittelt Jugendlichen einen niederschweligen und natürlichen Zugang zu Sexualität und Liebe, dem eigenen Körper und anderen Körpern, Sexualität und Internet, Verhütung und Schwangerschaft.

Mit Ihrer Unterstützung können Schüler*innen viel Selbstverständnis und Selbstbewusstsein entwickeln, sich freudig und individuell mit sich selbst, sowie mit Liebe und Sexualität zu befassen. Im Zentrum stehen dabei immer Wissen, Freiwilligkeit, die eigenen Gefühle, die eigene Reflexion und die individuelle Art damit umzugehen. Es gibt kein „richtig“ und „falsch“ – solange alles im Einvernehmen geschieht und die gesetzlichen Rahmenbedingungen eingehalten werden (Stichwort: Altersgrenzen).

Die vorliegende Handreichung zur Anwendung der Broschüre im Unterricht bietet Anhaltspunkte und kann je nach Bedarf verändert, gekürzt oder ausgeweitet werden. Das Heft muss nicht „von vorne nach hinten“ durchgearbeitet werden, es eignet sich auch zum punktuellen Einsatz in verschiedenen Fächern und Modulen wie Biologie, Sozialkunde/Politische Bildung, Ethikunterricht, Deutsch und Medienunterricht oder auch für die Projektarbeit.

Der Aufbau der Vorschläge beinhaltet:

- Die Inhalte und Lernziele, die mit der Bearbeitung vermittelt werden sollen
- Alters- und Schulfächerempfehlungen je Kapitel
- Den geschätzten Zeitaufwand in Unterrichtseinheiten (UE) à 50 Minuten
- Die benötigten Materialien, die bereit zu stellen sind
- Die notwendigen Vorbereitungen
- Den Ablauf in einzelnen Schritten mit:
 - geschätzter Zeitangabe
 - Setting der Durchführung (einzeln, zu zweit, Gruppen, ganze Klasse)
 - Was zu tun ist

Voraussetzung für alle Übungen ist die Broschüre „**Erster Sex und große Liebe**“. Es kann **kostenlos** auf www.jugendinfo.at/erster-sex-und-grosse-liebe heruntergeladen sowie in Klassenstärke unter info@jugendinfo.at bestellt werden.

Wir freuen uns, dass Sie die Broschüre und Lehrmaterial im Unterricht einsetzen und wünschen Ihnen damit viel Spaß!

Mit besten Grüßen
Österreichische Jugendinfos



Für Ihre persönliche Vorbereitung: Lesen Sie bitte die Broschüre „Erster Sex und große Liebe“ und die vorliegende Handreichung gut durch und spüren Sie in sich hinein, ob Sie sich sicher fühlen, die Themen oder einzelne Kapitel mit den Schüler*innen zu bearbeiten. Bitte überprüfen Sie ehrlich – Sie sollen sich keinesfalls in eine Situation der Überforderung bringen. Es kann sein, dass es besser ist, diesen Unterrichtsstoff an externe Sexualpädagog*innen auszulagern, die dafür ausgebildet sind und außerdem die Schüler*innen nicht wiedersehen – und sie vor allem nicht benoten.

Empfohlene Schulfächer/ Module Biologie

Alle Kapitel

Sozialkunde/Politische Bildung

Kapitel 2, 3, 4, 5, 6

Ethikunterricht

Kapitel 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

Deutsch

Kapitel 2, 3, 5

Medienkompetenz

4, 6

Kapitel

- 1. Pubertät –**
Zeit der (un-)sichtbaren Veränderungen
(Altersempfehlung: 8 -14 Jahre)
- 2. Den weiblichen Körper kennen**
und benennen (Altersempfehlung:
10-16 Jahre)
- 3. Den männlichen Körper kennen**
und benennen (Altersempfehlung:
10-16 Jahre)
- 4. Den diversen Körper kennen**
und benennen (Altersempfehlung:
10 -16 Jahre)
- 5. Verhütung und Schwangerschaft**
(Altersempfehlung: 10-16 Jahre)
- 6. Sex und Internet**
(Altersempfehlung: 14-18 Jahre)
- 7. Liebe, Lust & Höhepunkte –**
„Annäherung zum Sex?“
(Altersempfehlung: 12-18 Jahre)
- 8. Let's talk about Sex –**
“Wie geht Sex?“
(Altersempfehlung: 12-18 Jahre)
- 9. Ja/Nein** “Wo sind jetzt deine Grenzen?“
(Altersempfehlung: 8-18 Jahre)

KAPITEL 1:

„PUBERTÄT – DIE ZEIT (UN-)SICHTBARER VERÄNDERUNGEN“

Seiten 14-17 in der Broschüre

Eignet sich für: Biologie

Inhalte und Lernziele:

- Die Schüler*innen verstehen die Pubertät besser.
- Sie lernen was in unseren Körpern auf dem Weg zum Erwachsenwerden passiert.

Dauer:

1-2 UE – daran anschließend werden die Kapitel „Mein Körper“ m/w/d empfohlen

Materialien:

- Broschüre „Erster Sex und große Liebe“
- Blatt Papier und Stift
- Tafel/Kreide oder Flipchart/Stift

Vorbereitung:

Seiten 14 bis 17, evtl. ff. lesen

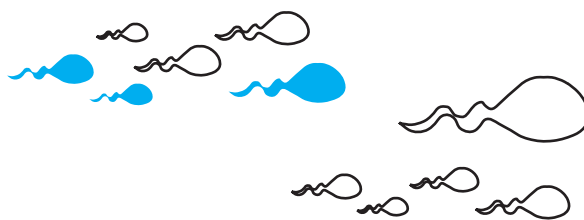
ABLAUF:

Einführung:

- Teilen Sie zunächst den Schüler*innen die Broschüre „Erster Sex und große Liebe“ aus.

Stellen Sie nun das Thema kurz vor – „Was passiert im Körper in der Pubertät“:

- „Mit der ersten Regelblutung, dem ersten Samenerguss sagen viele, beginnt die Pubertät – die Zeit großer Veränderungen im Körper. Vieles, wie z.B. die Produktion von Hormonen beginnt schon viel früher. Es gibt kein „richtig“ und „falsch“ wie Pubertät abzulaufen hat. Jeder Körper reift heran, in unterschiedlichem Tempo, oft in Wellen, manche früher, andere später.“



Schritt 1 (10-20 Min) -

Wissen aneignen

- Gemeinsames Lesen der Seiten 14 und 15 Kapitel Mädchen und Grafik Seite 17.
- Raum für Fragen

Schritt 2 (10-20 Min) -

Wissen aneignen

- Gemeinsames Lesen der Seiten 15 und 16 Kapitel Burschen und Grafik Seite 17.
- Raum für Fragen

Schritt 3 (5-10 Min) -

Reflexion

- Jede*r Schüler*in hat nun Zeit, die eigenen Veränderungen für sich
- selbst zu notieren – Zettel verbleibt bei den Schüler*innen

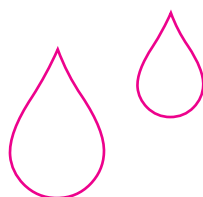
Anregungen:

- Welche Veränderungen sind mir an mir bisher aufgefallen?
- Was mag ich – was mag ich noch nicht?
- Was möchte ich noch wissen, was verstehe ich nicht?

Optional: Schritt 4

(0 -60 Min) - Austausch

- Raum für Fragen – Wenn möglich, Austausch in der Klasse
- Optional: Gruppenarbeit – je nach der Gruppendynamik und Ihrer
- Einschätzung entweder nach Geschlechtern getrennt oder gemischt



KAPITEL 2:

DEN WEIBLICHEN KÖRPER

KENNEN UND BENENNEN

**Seiten 18, 19 und 22
in der Broschüre**

Eignet sich für: Biologie, Sozialkunde/Politische Bildung, Ethikunterricht, Deutsch

Inhalte und Lernziele

- Die Schüler*innen lernen den weiblichen Körper sowie die Bandbreite der
- Bezeichnungen weiblicher Geschlechtsorgane kennen.
- Sie reflektieren, welche Begriffe für welche Gesprächspartner passend sind und
- lernen sowohl in intimen Situationen wie auch bei Präsentationen oder gegenüber Menschen, mit denen man nicht intim wird, die passenden Worte zu finden.
- Die Schüler*innen lernen, dass jeder Körper gut ist, wie er ist.

Dauer: 1-2 Unterrichtseinheiten

Materialien:

- Broschüre „Erster Sex und große Liebe“
- Blatt Papier und Stift
- Tafel/Kreide oder Flipchart/Stift
- Optional: Blackbox

Vorbereitung:

- Seiten 18, 19, und 22 in Broschüre „Erster Sex und große Liebe“
- lesen und Material bereitstellen.

ABLAUF:

Einführung (5 Minuten)

- Kurze Vorstellung, mit welchem Thema (Weiblicher Körper) sich die Schüler*innen in der Stunde befassen werden.
- Jede*r bekommt eine Broschüre „Erster Sex und große Liebe“ ausgehändigt.

Schritt 1 (10 -15 Min) - Wissen aneignen

- Fragen Sie die Schüler*innen: „Welche Begriffe werden für die äußeren sowie inneren weiblichen Geschlechtsorgane im Heft auf S. 18/19 verwendet?“
- Lesen Sie diese vor oder die Schüler*innen lesen für sich die beiden Seiten
- und schreiben selbst die Begriffe auf das eigene Blatt Papier.
- Anregung: (gemeinsam) alternative Worte statt „Scham“(-hügel,- lippen, etc.) zu finden, z.B.: Vulvalippen, Charmelippen, etc.)

Schritt 2 (5-15 Min) - Wissen festigen

- Schreiben Sie alle Wörter, die im Heft genannt werden,
- auf die Tafel/Flipchart und lesen Sie diese danach laut vor:

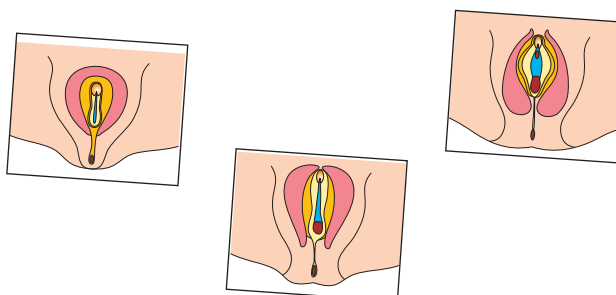
Die äußeren Geschlechtsorgane (= Vulva)

- Äußere Vulvalippen* (Vulvalippen, Venuslippen, Charmelippen,
- Scheidenlippen, Labien, etc.), die
- Innere Vulvalippen* (s.o.), die
- Klitoris, die / Kitzler, der
- Harnröhrenöffnung, die
- Scheidenöffnung, der

* In der Broschüre „Schamlippen“ genannt – heute sucht man alternative Bezeichnungen, die das Wort „Scham“ nicht beinhalten.

Die inneren Geschlechtsorgane

- Eileiter, der (Ovidukt)
- Eierstock, der (Ovar)
- Die Gebärmutter (Uterus) inkludiert
 - o die Gebärmutterhöhle (Cavum uteri), und den
 - o Gebärmutterhals (Cervix, Zervix).
- Der untere Teil heißt Muttermund und bezeichnet den Übergang zur
- Scheide, die (Vagina, die).



Schritt 3 (ca. 5 Min) - Selbstermächtigung unterstützen

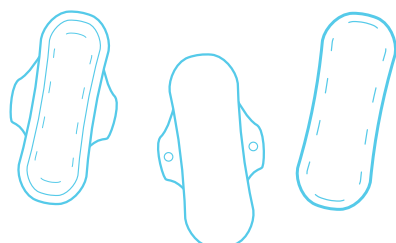
- Jede*r Schüler*in schreibt auf einen Zettel alle weiteren Wörter, die ihr*ihm als
- Bezeichnungen für die äußeren oder inneren weiblichen Geschlechtsorgane
- einfallen. Stellen Sie vor Beginn der Übung klar, dass der Zettel bei der*dem
- Schüler*in bleibt und nichts vorgelesen werden muss. Selbstverständlich
- können auch Begriffe in anderen Sprachen bzw. in der Mundart aufgeschrieben werden.

Schritt 4 (ca. 10 Min) - Wissen vertiefen

- Alle lesen für sich den Text auf Seite 19 zum weiblichen Zyklus

Ergänzen Sie anschließend:

„Jeden Monat reift eine Eizelle (manchmal mehrere) heran, die durch den Eileiter in die Gebärmutter wandern. Diese bereitet jeden Monat ein „Bettchen“ vor, falls eine Eizelle durch Samen befruchtet wird und sich dann einnisten möchte. Wenn die Eizelle nicht befruchtet wird, scheidet der Körper das „Bettchen“ als monatliche Blutung wieder aus.“



Schritt 5 (5-15 Min) - Wissen festigen & Selbst- ermächtigung fördern

- Fragen Sie nun, ob und wie viele Wörter den Schüler*innen für „Scheide“ und
- „Teile der Vulva“ eingefallen sind. Niemand muss etwas sagen, aber wer möchte,
- kann Begriffe oder eine Zahl nennen.

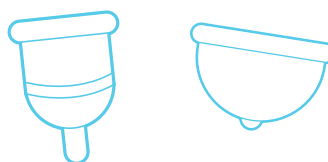
Bitten Sie danach die Schüler*innen die Begriffe einzukreisen,

- die ihnen ganz persönlich am
- sympathischsten sind und
- (in einer anderen Farbe einkreisen) die sie in einem Referat oder beim Gespräch mit Eltern, einer Lehrer*in, einer Ärzt*in etc. als passend empfinden würden.

Optional:

Alle Schüler*innen sind eingeladen, ihre Lieblings-Begriffe auf Zettel zu schreiben und in einer Box „Blackbox“ zu sammeln – das eröffnet die Zusatzmöglichkeit: Wer mag, kann Begriffe, die noch nicht erwähnt wurden oder auch einfach wichtig, besonders fragwürdig oder peinlich sind – zusätzlich **anonym** notieren – Beantwortung in der nächsten Stunde möglich.

Unter Umständen eignet sich dieser Schritt auch als Hausübung – um in einer Folgestunde offene Fragen zu erörtern bzw. zu weiterführenden Themen überzuleiten.



KAPITEL 3:

DEN MÄNNLICHEN KÖRPER

KENNEN UND BENENNEN

S. 23-28 in der Broschüre

Eignet sich für: Biologie, Sozialkunde/Politische Bildung, Ethikunterricht, Deutsch

Inhalte und Lernziele:

- Die Schüler*innen lernen den männlichen Körper sowie die Bandbreite der
- Bezeichnungen männlicher Geschlechtsorgane kennen.
- Sie reflektieren, welche Begriffe für welche Gesprächspartner passend sind und
- lernen sowohl in intimen Situationen wie auch bei Präsentationen oder gegenüber Menschen, mit denen man nicht intim wird, die passenden Worte zu finden
- Die Schüler*innen lernen, dass jeder Körper gut ist, wie er ist.

Dauer: 1-2 Unterrichtseinheiten

Materialien:

- Broschüre „Erster Sex und große Liebe“
- Blatt Papier und Stift
- Tafel/Kreide oder Flipchart/Stift
- Optional: Blackbox

Vorbereitung:

- Material bereitstellen

ABLAUF:

Einführung (5 Minuten)

- Kurze Vorstellung, mit welchem Thema (Männlicher Körper) sich die
- Schüler*innen in der Stunde befassen werden.
- Jede*r bekommt eine Broschüre „Erster Sex und große Liebe“ ausgehändigt.

Schritt 1 (5-10 Min) - Wissen aneignen

- Fragen Sie die Schüler*innen: „Welche Begriffe werden für die äußeren männlichen Geschlechtsorgane im Heft auf S. 23/24 verwendet?“

Lesen Sie diese vor oder die Schüler*innen lesen für sich die beiden Seiten und schreiben selbst die Begriffe auf das eigene Blatt Papier.

Schritt 2 (5 Min) - Wissen festigen

Schreiben Sie alle Wörter, die im Heft genannt werden, auf die Tafel/Flipchart und lesen Sie diese danach laut vor:

- Penis, der
- Eichel, die
- Vorhaut, die
- Penisschaft, der
- Peniswurzel, die
- Öffnung der Harnröhre, die
- Hautbändchen, das
(eigentlich Frenulum, das)
- Hodensack, der

Schritt 3 (5-10 Min) - Selbstermächtigung unterstützen

- Jede*r Schüler*in schreibt auf einen Zettel alle weiteren Wörter, die ihr*ihm als Bezeichnungen für die äußeren männlichen Geschlechtsorgane einfällt.

Stellen Sie vor Beginn der Übung klar, dass der Zettel bei der*dem Schüler*in bleibt und nichts vorgelesen werden muss. Selbstverständlich können auch Begriffe in anderen Sprachen bzw. in der Mundart aufgeschrieben werden.

Schritt 4 (5-10 Min) - Wissen festigen & Selbstermächtigung

- Fragen Sie nun die Schüler*innen wie viele Wörter Ihnen für „Penis“ und „Hodensack“ eingefallen sind. Niemand muss etwas sagen, aber wer möchte, kann eine Zahl nennen.
- Bitten Sie danach die Schüler*innen die Begriffe einzukreisen,
- die ihnen ganz persönlich am sympathischsten sind und
- (in einer anderen Farbe einkreisen) die sie in einem Referat oder beim Gespräch
- mit Eltern, einer Lehrer*in, einer Ärzt*in etc. als passend empfinden würden.

Optional: Alle Schüler*innen sind eingeladen, ihre Lieblings-Begriffe auf Zettel zu schreiben und in einer Box „Blackbox“ zu sammeln – das eröffnet die Zusatzmöglichkeit: Wer mag, kann Begriffe, die noch nicht erwähnt wurden oder auch einfach wichtig, besonders fragwürdig oder peinlich sind – zusätzlich anonym notieren – Beantwortung in der nächsten Stunde möglich.

Unter Umständen eignet sich dieser Schritt auch als Hausübung – um in einer Folgestunde offene Fragen zu erörtern bzw. zu weiterführenden Themen überzuleiten.

Schritt 5 (5-10 Min) - Diskussion & Reflexion

- Diskussion im Plenum, welche Begriffe in welchem öffentlichen Kontext gut verwendet werden können und wie heraufgefunden werden kann, welche Begriffe im privaten/intimen Miteinander passend erscheinen.

KAPITEL 4:

DEN KÖRPER KENNEN UND BENENNEN, DER DIVERS IST

Seiten 4-7 in der Broschüre

Eignet sich für: Biologie, Sozialkunde/
Politische Bildung, Ethikunterricht,
Medienkompetenz

Inhalte und Lernziele:

- Die Schüler*innen lernen „Inter-geschlechtlichkeit“ von „Transgender“ zu unterscheiden und erweitern ihren Begriff von Normalität.
- Sie lernen, dass jeder Körper gut ist, wie er ist.

Dauer: 1-2 Unterrichtseinheiten

Materialien:

- Broschüre „Erster Sex und große Liebe“
- Internet-fähige Geräte (z.B. Smartphones)
- Blatt Papier und Stift
- Tafel/Kreide oder Flipchart/Stift

Vorbereitung:

- Material bereitstellen

ABLAUF:

Einführung (5 Minuten)

- Kurze Vorstellung, mit welchem Thema (Pornografie) sich die Schüler*innen in der Stunde befassen werden.
- Jede*r bekommt eine Broschüre „Erster Sex und große Liebe“ ausgehändigt.

Schritt 1 (5 Min) – Eigenrecherche

- Fordern Sie zunächst die Schüler*innen auf, im Internet Erklärungen zu den Begriffen „Transgender“ und „Intergeschlechtlichkeit“ zu suchen.

Schritt 2 (5-15 Min) – Definitionssammlung & Vertiefung von Wissen

- An zwei Pinnwänden (die eine für „Transgender“, die andere für „Intergeschlechtlichkeit“) werden die Definitionen, die von den Schüler*innen im Internet gefunden wurden, visualisiert. Lesen Sie alle Definitionen vor und stellen Sie klar, was Transgender-Personen von intergeschlechtlichen Menschen unterscheidet, aber auch, was sie miteinander verbindet: Die einen fühlen sich dem falschen Geschlecht zugeordnet und möchten in der Gesellschaft als dem anderen Geschlecht zugehörig anerkannt werden, die anderen kommen zur Welt und passen von ihrem Körper her nicht eindeutig in die Kategorie „männlich“ oder „weiblich“, tragen also teilweise Merkmale beider Geschlechter. Beide Menschengruppen eint das diskriminierende Verhalten durch unsere Gesellschaft, die Eindeutigkeit und Unabänderlichkeit einfordert. Die Vorstellung ist vorherrschend, dass man entweder als männliches oder weibliches Baby auf die Welt kommt und das die Zuordnung zum einen oder anderen Geschlecht das ganze Leben lang nicht verändert werden darf. Diese Vorstellung entspricht nicht der Realität (es gibt Zwischenstufen in der Ausprägung des weiblichen und männli-

chen Geschlechts) und passt auch nicht zum Lebensansatz einiger Menschen, da nicht jede*r in jeder Lebenslage lebenslang einem Geschlecht klar zugeordnet werden möchte bzw. sich nicht dem Geschlecht zugehörig fühlt, das in der Geburtsurkunde steht.

Schritt 3 (5-15 Min) – Vertiefende Eigenrecherche

- Die Schüler*innen suchen beispielsweise auf YouTube kurze Medienberichte zu den Themen Intergeschlechtlichkeit bzw. Transgender.
- Teilen Sie die Klasse hierfür zunächst in Gruppen auf: Eine Gruppe sucht zu dem einen, die andere zum anderen Begriff. Sie sollen zudem auch entscheiden, welchen Medienbericht sie der jeweils anderen Gruppe zeigen möchten, da dieser Videoclip einen guten Einblick in die Lebensrealität von intergeschlechtlichen Menschen bzw. Transgender-Personen gibt.

Schritt 4 (10-15 Min) – Gemeinsames Videoschauen

- Die Gruppen zeigen nun nacheinander die von ihnen ausgewählten Videos.
- Schreiben Sie zuletzt noch zwei, drei Beratungsstellen auf die Tafel auf, wohin sich Schüler*innen wenden können, wenn sie mehr zu beiden Themen erfahren möchten.
- Empfohlene Videos zum Thema sowie Links zu allgemeinen Informationen und Kontakt- und Beratungsstellen findet man unter: **www.jugendportal.at/themen/liebe-sexualitat-geschlecht/geschlechtliche-sexuelle-vielfalt**

KAPITEL 5:

SEX & INTERNET

Seiten 34-37 in der Broschüre

Eignet sich für: Biologie, Sozialkunde/Politische Bildung, Ethikunterricht, Deutsch

Inhalte und Lernziele:

- Die Schüler*innen lernen eine kritische Distanz zu pornografischen Skripten einzunehmen.
- Sie beginnen zu erkennen, dass es eine Sinnlichkeit jenseits vorgefertigter Drehbücher im Kopf gibt.

Dauer: 0,5-1 Unterrichtseinheit

Materialien:

- Broschüre „Erster Sex und große Liebe“
- Blatt Papier und Stift
- Tafel/Kreide oder Flipchart/Stift
- Internet-fähige Geräte (z.B. Smartphones)

Vorbereitung:

Material bereitstellen

ABLAUF:

Einführung (5 Minuten)

- Kurze Vorstellung, mit welchem Thema (Pornografie) sich die Schüler*innen in der Stunde befassen werden.
- Jede*r bekommt eine Broschüre „Erster Sex und große Liebe“ ausgehändigt.



Schritt 1 (5-10 Min) - Klärung/Argumentation der rechtlichen Lage

- Informieren Sie zunächst die Schüler*innen über die gesetzlichen Bestimmungen.

Siehe Seiten 32/33 in der Broschüre

sowie: www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/pornografie/infos/gesetz.cfm

- Eröffnen Sie anschließend eine kurze Diskussion, was sich wohl das gesetzgebende Parlament bei den jeweiligen Altersgrenzen gedacht hat.

Schritt 2 (5-10 Min) - Brainstorming mit sich selbst

- Jede Schüler*in macht auf einem Blatt Papier mittig einen senkrechten Strich. Auf die linke Seite schreiben sie Aktivitäten, die sie aus Pornos kennen (bzw. die sie sich vorstellen, dass diese in Pornos vorkommen könnten), auf die rechte Seite eine Version der Aktivität, die ihnen selbst gefallen würde. Es ist ebenso in Ordnung, wenn sie diese Aktivität gar nicht mögen und daher auf der rechten Seite nichts steht.

Schritt 3 (5 Min) - Reflexion

- Die Schüler*innen nehmen einen grünen und einen orangenen Stift und kreisen damit die Aktivitäten, die sie aufgeschrieben haben, ein:

Grün für Aktivitäten, die sie selbst gern machen würden, orange diejenigen, die sie vielleicht vom Zusehen her toll finden, aber selbst nicht ausprobieren möchten. Auch hier ist es ebenso in Ordnung, wenn sie keine der Aktivitäten einkreisen möchten und weder vom Zusehen her toll finden noch selbst ausprobieren möchten.

Danach wird der Zettel in kleine Stücke zerrissen und entsorgt, kann aber auch für sich selbst aufgehoben werden.

Schritt 4 (5-10 Min) - Austausch mit eine*m Vertrauten

- Bilden Sie 2er-Gruppen, in denen sich die Schüler*innen vertraulich mit der anderen Person über ihre Meinung zu Pornos austauschen.
- Alternativ können die Schüler*innen tagebuchähnlich sich selbst einen Brief schreiben, in dem die Gefühle und Gedanken, die man mit Pornos verbindet, ausgedrückt werden.

Schritt 5 (5-10 Min) - Brainstorming/Reflexion

Erklären Sie nun:

- „Vieles, was sich gut anfühlt, schaut für die Betrachter*in von außen völlig unspektakulär aus, während wiederum einiges, was toll aussieht, sich nicht so wunderbar anfühlt.“
- Bitten Sie die Schüler*innen nun, sich drei Aktivitäten zu überlegen, die sich für sie wunderbar anfühlen (egal ob sexuell oder nicht sexuell), aber in einem Pornoclip völlig fad für die Zuschauer*in wären.
- Wer möchte kann 1-3 dieser Aktivitäten auf einen Zettel schreiben und dann auf eine Pinnwand heften.

Schritt 6 (15 Min) - Gemeinsames Videoschauen und Kritik

- Es werden nun zwei, drei Clips gemeinschaftlich angeschaut und nach jedem Clip diskutiert, welche Stärken und Schwächen das jeweilige Video hat.

Gute Beispiele:

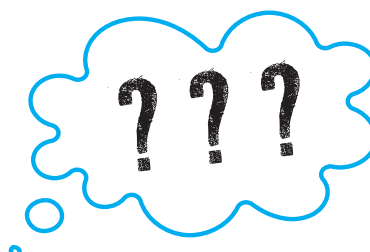
<https://www.youtube.com/watch?v=f29mh5ntlw4>
(auch für den Englischunterricht)

<https://www.youtube.com/watch?v=gN6b93QOABQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=lgEJh6-S5yQ>
(länger, Thema Pornosucht)

Schritt 7 - Abschluss

- Schreiben Sie abschließend 2, 3 Beratungsstellen auf die Tafel, an die man sich wenden kann, wenn man über Pornoszenen reden möchte, die einem nicht aus dem Kopf gehen oder gar von anderen zum Pornoschauen gezwungen wurde.



KAPITEL 6:

VERHÜTUNG & SCHWANGERSCHAFT

Seiten 38-45 in der Broschüre

Eignet sich für: Biologie, Sozialkunde/
Politische Bildung, Ethikunterricht, Medien-
kompetenz

Inhalte und Lernziele:

- Die Schüler*innen haben einen besse-
ren Überblick über die gängigsten Ver-
hütungsmittel.
- Sie wissen an wen sie sich wenden kön-
nen, wenn sie ungewollt schwanger sind
oder dabei sind ungewollt Vater zu wer-
den.

Dauer: 1 Unterrichtseinheit

Materialien:

- Broschüre „Erster Sex und große Liebe“
- Internet-fähige Geräte (z.B. Smart-
phones)
- Blatt Papier und Stift
- Tafel/Kreide oder Flipchart/Stift

Vorbereitung:

- Material bereitstellen

ABLAUF:

Einführung (5 Minuten)

- Kurze Vorstellung, mit welchem Thema
(Verhütung und Schwangerschaft) sich
die Schüler*innen in der Stunde befas-
sen werden.
- Jede*r bekommt eine Broschüre „Erster
Sex und große Liebe“ ausgehändigt.

Schritt 1 (5-10 Min) - Wissen aneignen

- Gemeinsames Lesen der Seiten 38 bis 45 in der Broschüre
- Raum für Fragen

Schritt 2 (5-10 Min) - Austausch

- Die Schüler*innen tauschen sich nun in Kleingruppen über die bekannten bzw. gerade kennengelernten Verhütungsmittel aus.
- Schreiben Sie anschließend von jeder Gruppe die jeweils 3 favorisierten Verhütungsmittel auf die Tafel auf.

Schritt 3 (5-10 Min) - Wissen vertiefen

- Zu den drei Verhütungsmitteln, die am meisten genannt wurden, werden im Plenum auf Tafel oder Flipchart Vor- und Nachteile gesammelt. Sollte das Kondom nicht dabei sein, dann dieses als 4. Verhütungsmittel und Schutz vor Geschlechtskrankheiten dazu nehmen.

Schritt 4 (15 Min) - Recherche

- Die Schüler*innen suchen nun in 3er-Gruppen kurze Videos im Internet, die auf leicht verständliche Art und Weise erklären, wie es zu einer Schwanger-

schaft kommt und wie diese bis zur Geburt verläuft. Die Gruppen sollen auch überlegen, welches Video man dem Rest der Klasse zeigen würde, um so das Thema gut zu veranschaulichen.

Optional Schritt 5 (15-30 Min) - Gemeinsames Videoschauen & Kritik

- Es werden nun die ausgewählten Videos gemeinschaftlich angeschaut und nach jedem Video diskutiert, welche Stärken und Schwächen das jeweilige Video hat.

Schritt 6 - Abschluss

- Schreiben Sie abschließend 2, 3 Beratungsstellen auf die Tafel, an die man sich wenden kann, wenn man mehr über Verhütungsmittel erfahren möchte oder von ungewollter Schwanger-/Vaterschaft betroffen sein sollte.

Links zu allgemeinen Informationen zum Thema sowie Kontakt- und Beratungsstellen findet man unter: www.jugendportal.at/themen/liebe-sexualitaet-geschlecht/verhuetung-notfallverhuetung



KAPITEL 7:

LIEBE, LUST & HÖHEPUNKTE — ANNÄHERUNG ZU LIEBE UND ZUM SEX?

Seiten 38-45 in
der Broschüre

Eignet sich für: Biologie, Ethikunterricht

Inhalte und Lernziele:

- Die Schüler*innen bekommen durch Wissen einen selbst-bewussten und entspannten Umgang zu (erster) Verliebtheit, Entdeckung des eigenen Körpers
- in Erregung, Entdeckung von Zärtlichkeiten und Sexualität.
- Die Selbstermächtigung der Schüler*innen wird gefördert.

Dauer: 1-1,5 Unterrichtseinheiten

Materialien:

- Broschüre „Erster Sex und große Liebe“
- Blatt Papier und Stift
- Tafel/Kreide oder Flipchart/Stift
- Optional Blackbox

Vorbereitung:

- Material bereitstellen

ABLAUF:

Einführung (5 Minuten)

- Kurze Vorstellung, mit welchem Thema (Liebe, sexuelle Lust und Höhepunkte)
- sich die Schüler*innen in der Stunde befassen werden.
- Jede*r bekommt eine Broschüre „Erster Sex und große Liebe“ ausgehändigt.

Schritt 1 (10-15 Min) - Wissen aneignen

- Alle lesen die Seiten 8 bis 12 in der Broschüre

Schritt 2 (10-15 Min) - Austausch im Plenum

- Verliebt sein (S. 8) – Gedanken und Erfahrungen der Schüler*innen zum Thema z.B. anhand der folgenden Fragen gemeinsam sammeln und in einen Dialog treten:
- Welche Geschichten und Filme haben bisher gut gefallen? Und warum?
- Wer war schon mal verliebt?
- Was ist das Schöne, Besondere daran?
- Anregung: die schönen Seiten thematisieren, Unsicherheiten als selbstverständlich nehmen.
- Liebeskummer (S. 8): Gedanken und Erfahrungen der Schüler*innen zum Thema z.B. anhand der folgenden Fragen gemeinsam sammeln und in einen Dialog treten:
- Beispiele für Liebeskummer (ob erlebt oder gehört)?
- Liebeskummer in Filmen und Geschichten – was war so traurig oder schmerzhaft?
- Anregung: Halten Sie abschließend fest: „Liebeskummer tut weh, er macht traurig. Aber er vergeht. Ihr seid trotzdem in Ordnung, auch wenn jemand nicht (mehr) in euch verliebt ist.“

Schritt 3 (15-30 Min) - Offene Fragen klären

- Sexuelle Lust und Höhepunkte (S. 9-12) – Stellen Sie eine Blackbox für Fragen auf.
- Jede*r bekommt ein Blatt, das eingeworfen werden muss. So haben alle
- Schüler*innen die Möglichkeit, anonym Fragen zu stellen (wenn sie wollen).
- Beantworten Sie anschließend nacheinander alle Fragen, die Sie sofort
- beantworten können (z.B. mit Hilfe der Broschüre). Bieten Sie an, Fragen,
- die Sie nicht unmittelbar beantworten können, bis zur nächsten Stunde nach
- zu recherchieren.

Optional:

Je nach Alter und Gruppendynamik in 2er- oder 4er-Gruppen nicht verstandene Worte oder Fragen klären lassen

Anregung: Halten Sie abschließend fest:

„Es ist normal, wenn ihr sexuelle Gedanken habt und Sexualität ist viel mehr als rasch ein Orgasmus, ein Höhepunkt. Jeder Mensch kann Sexualität genießen, ohne immer einen Orgasmus haben zu müssen, manchmal sind Zärtlichkeit oder ein erotisches Miteinander genug, manchmal möchte man mehr.“

KAPITEL 8:

LET 'S TALK ABOUT SEX — WIE GEHT SEX ?

Seiten 46-57 in der Broschüre

Eignet sich für: Biologie, Ethikunterricht

Inhalte und Lernziele:

- Die Schüler*innen lernen: Sexualität ist etwas das gut tut und Freude macht,
- wenn man den/die anderen Menschen mag und das tun und genießen kann,
- was man möchte.
- Sie sind darauf sensibilisiert, dass man nicht jedes Mal dasselbe mag und
- man jederzeit etwas ausprobieren und auch wieder Stopp sagen kann.
- Sie sind darauf sensibilisiert, dass Sexualität keine Leistung und Sex mehr ist
- als nur Geschlechtsverkehr.

Dauer: 1-3 Unterrichtseinheiten

Materialien:

- Broschüre „Erster Sex und große Liebe“
- Blatt Papier und Stift
- Tafel/Kreide oder Flipchart/Stift
- Optional: Blackbox

Vorbereitung:

- Material bereitstellen

ABLAUF:

Einführung (5 Minuten)

- Kurze Vorstellung, mit welchem Thema (Liebe, sexuelle Lust und Höhepunkte)
- sich die Schüler*innen in der Stunde befassen werden.
- Jede*r bekommt eine Broschüre „Erster Sex und große Liebe“ ausgehändigt.

Schritt 1 (15-20 Min) - Wissen aneignen

- Alle lesen die Seiten 30/31 und 46-52 in der Broschüre
- Optional in einer vorherigen Stunde als Hausübung zum Selbst lesen mitgeben

Schritt 2 (ca. 10 Min) - Brainstorming

- Gemeinsam werden „Sex-Worte“ von A bis Z gesammelt

Schritt 3 (15-30 Min) - Wissen vertiefen

- Petting, Vorspiel, Küssen & Co. Was weißt du darüber? Was macht ein Vorspiel –
- warum ist es sinnvoll? Worauf bist du neugierig, worauf freust du dich?
- Was kann Angst machen?

Stellen Sie eine Blackbox für Fragen und Kommentare auf.

- Jede*r bekommt ein Blatt, das eingeworfen werden muss. So haben alle Schüler*innen die Möglichkeit, anonym Fragen zu stellen und ihre Gedanken mitzuteilen (wenn sie wollen).

- Beantworten Sie anschließend nacheinander alle Fragen, die Sie sofort beantworten können (z.B. mit Hilfe der Broschüre). Bieten Sie an, Fragen, die Sie nicht unmittelbar beantworten können, bis zur nächsten Stunde nach zu recherchieren.

Optional:

Je nach Alter und Gruppendynamik in 2er- oder 4er-Gruppen nicht verstandene Worte oder Fragen klären lassen

- **Anregung:** Halten Sie abschließend fest:

„Sex ist ganz natürlich.“

„Es ist immer euer Recht, „NEIN“ oder „STOPP“ zu sagen, und genauso müsst ihr auch so ein „STOPP“ von anderen ernst nehmen und respektieren.“

SEX

KAPITEL 9: WO SIND DEINE GRENZEN?

Eignet sich für: Biologie, Ethikunterricht

Inhalte und Lernziele:

- Die Schüler*innen üben deutlich „nein“ zu sagen.
- Sie lernen einander positives Feedback zu geben.

Dauer: 1 Unterrichtseinheit

Keine Materialien und Vorbereitung nötig

ABLAUF:

Einführung (5 Minuten)

- Kurze Vorstellung, mit welchem Thema (Grenzen setzen, Nein sagen üben)
- sich die Schüler*innen in der Stunde befassen werden.
- Jede*r bekommt eine Broschüre „Erster Sex und große Liebe“ ausgehändigt.

Schritt 1 (ca. 10 Min) - Nein sagen üben

- Gemeinsames Lesen der Seiten 30-31 in der Broschüre
- Teilen Sie die Schüler*innen in 2erGruppen auf:

In den Gruppen üben die Schüler*innen so „NEIN“ zu sagen, dass der*die andere es glaubt. Wichtig: ohne Gewaltanwendung.

Anregung: Aufrechte Haltung - gerader Blick – klar und deutlich NEIN sagen.

Schritt 2 (5-10 Min) - Reflexion

- Fragen Sie nun die Schüler*innen wie es ihnen mit der Übung ergangen ist:
- sowohl mit dem „NEIN“ sagen wie auch als Person zu der „NEIN“ gesagt wird



Halten Sie abschließend fest:

„Ein wichtiger Hinweis: Wenn ihr mit jemandem keinen Sex möchtet, euer Körper jedoch – ohne eure Zustimmung – berührt wird, kann es sein, dass euer Körper erregt wird, OBWOHL IHR NICHT WOLLT. Ihr müsst dann keinesfalls mitmachen, wenn ihr nicht wollt, auch wenn euer Körper neugierig wird.“

(Für Pädagog*innen: Bei Übergriffen und Vergewaltigungen haben die Opfer oft das Gefühl, „mitgemacht“ zu haben, weil der Körper erregt wurde, auch wenn sie nicht wollten. Nein, sie haben nicht mitgemacht. Hier besser ermutigen, mit jemandem darüber zu sprechen, Unterstützung zu holen und Täter*innen zur Rechenschaft ziehen.)

**Schritt 3 (10 – 15 Min) –
Positives Feedback geben**

- Teilen Sie die Schüler*innen in 4er-Gruppen auf.
- Die Schüler*innen haben die Aufgabe, einander positives Feedback zu geben:

3 Schüler*innen geben der 4. eine positive Rückmeldung: „Ich mag an dir, dass... (Charakterzug, Talent, Aussehen, Können, etc.).“

Eine der 3 Schüler*innen schreibt für die „beschenkte“ Person auf deren Papier mit. Anschließend wird solange gewechselt, bis alle Schüler*innen positives Feedback bekommen haben. Pro Schüler*in zumindest 1 Satz.

**Schritt 4 (5 – 10 Min) –
Abschluss**

- Fragen Sie nun die Schüler*innen wie es ihnen mit der Übung ergangen ist:
- sowohl beim positiven Feedback geben wie auch dieses zu „empfangen“.



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos
Redaktionsadresse: Lilienbrunnngasse 18/2/41, 1020 Wien, www.jugendinfo.at, info@jugendinfo.at, Tel. 01/934 66 91, ZVRZahl: 682385959 **Geschäftsführung:** Aleksander Prvulović **Chefredaktion:** Aleksandar Prvulović, Stefan Kühne **Redaktion:** Nicole Siller, Klinische Sexologin, Dipl. Psychologische Beraterin, Mediatorin, Systemische Coach in eigener Praxis www.lebendich.at. Mario Lackner, Dipl. Sexualberater/-pädagoge, Experte für Sexuelle Bildung im Rahmen des Nationalen Aktionsplans für Frauengesundheit der Republik Österreich, Organisator des Themenschwerpunkts Sexualität an der Volkshochschule Landstraße www.vhs.at/landstrasse **Grafik/Layout:** akzente Salzburg **Druck:** Eigenvervielfältigung **1. Auflage, September 2020**