



Co-funded by
the European Union



let's sign about sex

Anleitungen & Arbeitsblätter

WISSEN

Projektnummer: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor(en) und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Europäischen Bildungs- und Kulturbehörde (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht



EINLEITUNG	3
Schneller Eisbrecher	4
Gruppendiskussion	4
JA/NEIN-Aktivität	6
EMOTIONEN	8
Emotions-Matching-Karten.....	8
Rollenspiel-Aktivität: Emotionen ausleben	10
Diskussionsfragen: Emotionen	11
Collage-Aktivität: Emotionen visuell ausdrücken	12
SEXUALITÄT UND ICH	15
"Wer bin ich?" – Arbeitsblatt zur Selbstreflexion	15
Brainstorming-Aktivitäten: Was ist Sexualität?	17
Schlüsselbegriffe – Referenzkarte für Moderator*innen	17
Kreatives Poster: Meine Identität und Sexualität	19
JA UND NEIN IN BEZIEHUNGEN	22
Rollenspiel-Szenariokarten	22
Üben nonverbaler Signale von Zustimmung und Ablehnung.....	24
Diskussionsfragen: Einwilligung und Grenzen	25
Tipps für Moderator*innen	26
Quiz: Einwilligung und Grenzen	27
BERÜHRUNG.....	29
Diskussion	29
Papierfigur	34
INTIME BEREICHE UND HYGIENE.....	38
Präsentation.....	38
Hygienebox	41
SICHERER SEX	44
Schutzbox.....	44
Feedback / Bewertungstools	46



EINLEITUNG

Willkommen in diesem Programm. Bevor wir beginnen, ist es wichtig zu klären, was dieser Raum ist und was nicht. Dieses Projekt schafft eine Bildungsumgebung, die für Lernen, Reflexion und Diskussion konzipiert ist. Es ist kein Test, und es gibt keine richtigen oder falschen persönlichen Erfahrungen. Jede Person kommt mit unterschiedlichem Wissen, Wohlbefinden und Fragen hierher, und all das ist berechtigt.

Während dieses Programms arbeiten wir mit Themen, die zum Alltag gehören, aber nicht immer offen diskutiert werden: Emotionen, Beziehungen, persönliche Grenzen, Berührung, Identität, Hygiene und Schutz. Diese Gebiete sind eng miteinander verbunden. Das Verständnis unserer Emotionen hilft uns, klar zu kommunizieren. Grenzen zu verstehen, hilft uns, uns sicher zu fühlen. Das Verständnis unseres Körpers und unserer Gesundheit hilft uns, für uns selbst und andere zu sorgen. Das Ziel ist es nicht nur, Informationen zu gewinnen, sondern auch Selbstvertrauen, Respekt und praktische Fähigkeiten für reale Situationen aufzubauen.

Einige Aktivitäten beinhalten Diskussion, Bewegung, Reflexion oder kreative Aufgaben. Teilnahme wird ermutigt, ist aber immer freiwillig. Du kannst selbst entscheiden, wie viel du teilen möchtest. Respektvolles Zuhören ist genauso wichtig wie selbst aktiv zu kommunizieren. Alles, was hier behandelt wird, sollte vertraulich bleiben, es sei denn, die Sicherheit von jemandem ist gefährdet. Wir behandeln einander mit Respekt, ohne Verurteilung, Spott oder Druck.

Die einführenden Aktivitäten, mit denen wir gleich beginnen werden, haben einen bestimmten Zweck. Sie helfen uns, uns kennenzulernen, zu verstehen, wie wir uns heute fühlen, und zu erforschen, was wir bereits über die Themen wissen, die wir behandeln werden. Sie helfen auch, eine sichere Atmosphäre zu schaffen, in der alle angenehm teilnehmen können. Diese ersten Übungen sind nicht dazu gedacht, dich zu testen; sie sollen dir eine gute Vorbereitung für eigene Trainings bieten.

Wenn du dich irgendwann unwohl fühlst, mach eine Pause oder wende dich an die Moderator*innen, die diesen Workshop mit dir durchführen. Fragen sind jederzeit willkommen. Neugier ist erwünscht.



Schneller Eisbrecher

Der Moderator / die Moderatorin legt Emotionskarten auf einem Tisch aus. Jede Person wählt eine Karte aus, die am besten zeigt, wie sie sich in diesem Moment fühlt. Das Teilen ist freiwillig.

Wenn du etwas teilen möchtest, erkläre kurz:

- warum du dieses Gefühl gewählt hast,
- wie sich die Emotion in deinem Körper zeigt (zum Beispiel Anspannung, Ruhe, Energie, Unruhe).

Der Moderator / die Moderatorin hebt hervor, dass Emotionen durch Gesichtsausdrücke, Körpersprache, Tonfall und Verhalten ausgedrückt werden und dass alle Emotionen gültig sind. Der Schwerpunkt liegt darauf, dass Emotionen die Kommunikation, Grenzen und Entscheidungsfindung beeinflussen. Eine kurze Verbindungsfrage kann gestellt werden, zum Beispiel, ob es einfacher ist, „Nein“ zu sagen, wenn sich jemand ruhig oder gestresst fühlt. Diese Frage führt die Gruppe ganz natürlich zu den Themen Einwilligung und Grenzen.

Gruppendiskussion

Der Moderator / die Moderatorin schreibt sechs zentrale Themenbereiche auf ein Flipchart:

- Emotionen
- Sexualität und Identität
- Zustimmung und Grenzen
- Berührung
- Intime Bereiche und Hygiene
- Sicherer Sex

Zu jedem Thema stellt der Moderator / die Moderatorin offene Fragen und sammelt eure Antworten in dieser Phase ohne Bewertung oder Korrektur.



Empfohlene Leitfragen zur Auswahl:

Emotionen

- Wie kann man erkennen, was jemand anderes fühlt?
- Ist es immer einfach, über Gefühle zu sprechen?

Sexualität und Identität

- Was fällt dir ein, wenn du das Wort Sexualität hörst?
- Geht es bei Sexualität nur um körperliche Anziehung?

Zustimmung und Grenzen

- Was bedeutet Einwilligung?
- Kannst du deine Meinung ändern, nachdem du „Ja“ gesagt hast?

Berührung

- Woran erkennst du, wann Berührung in Ordnung ist?
- Wird Berührung unterschiedlich erlebt, je nachdem, wer sie initiiert?

Intime Bereiche und Hygiene

- Warum kann es für Menschen schwierig sein, über Hygiene oder Körperveränderungen zu sprechen?
- Warum ist Wissen über Körperpflege wichtig?

Sicherer Sex

- Welche Arten von Schutz kennst du?
- Warum ist es wichtig, vor Intimität über Schutz zu sprechen?

Am Ende erklärt der Moderator / die Moderatorin, dass alle Modulthemen miteinander verbunden sind. Emotionen beeinflussen die Kommunikation. Identität beeinflusst Grenzen. Einwilligung ist die Grundlage gesunder Beziehungen. Berührung muss respektvoll sein. Hygiene und Schutz sind Teil der Selbstfürsorge und der Fürsorge für andere. Diese Zusammenfassung bereitet dich auf die folgenden strukturierten Lernabschnitte vor.



JA/NEIN-Aktivität

Zu Beginn erklärt der Moderator / die Moderatorin, dass der Zweck dieser Aktivität nicht darin besteht, dich zu testen, sondern deine bestehenden Überzeugungen und dein Wissen zu erforschen. Diese Lektion bietet Informationen, Fähigkeiten und Raum für Diskussionen, damit du fundierte, respektvolle und sichere Entscheidungen treffen kannst.

Du stehst mit den anderen in der Mitte des Raumes. Eine Seite des Raumes steht für „JA“ und die andere für „NEIN“. Nach jedem lauten Vorlesen bewegst du dich auf die Seite, die deiner Meinung entspricht.

Anleitung:

Wähle die Antwort, die du für richtig hältst. Nachdem du dich positioniert hast, kannst du kurz erklären, warum du diese Antwort gewählt hast. Der Moderator / die Moderatorin erklärt danach die richtige Antwort und gibt eine kurze Erklärung.

Aussagen:

Emotionen

- Manche Emotionen sind schlecht und sollten nicht empfunden werden.
- Zwei Menschen können auf dieselbe Situation mit unterschiedlichen Emotionen reagieren.

Sexualität und Identität

- Sexualität dreht sich nur um Sex.
- Jede Person hat das Recht, sich unabhängig von ihrer Identität sicher zu fühlen.

Zustimmung

- „Vielleicht“ bedeutet ja.
- Zustimmung kann jederzeit widerrufen werden.

Berührung

- Es ist okay, jemanden zu umarmen, auch wenn die Person Nein sagt, wenn du es freundlich meinst.
- Jede Person hat unterschiedliche Grenzen, was Berührungen angeht.

Intime Hygiene

- Intime Bereiche müssen nur gelegentlich gewaschen werden.
- Rasierer zu teilen ist sicher.



Sicherer Sex

- Ein Kondom ist die einzige Verhütungsmethode, die auch vor sexuell übertragbaren Infektionen schützt.
- Wenn jemand gesund aussieht, kann diese Person keine sexuell übertragbare Infektion haben.

Reflexion nach jeder Aussage: Der Moderator / die Moderatorin fragt kurz:

- Warum hast du diese Antwort gewählt?
- Hast du deine Position geändert, nachdem du andere gehört hast?



EMOTIONEN

Emotions-Matching-Karten

Anweisungen für den Moderator / die Moderatorin:

Drucke die Emotionskarten unten aus und schneide sie aus. Ein Set ist für 2–3 Personen gedacht. Ordne jeder Karte den richtigen Emotionsnamen zu. Nach der Matching-Aktivität kannst du teilen, wann du jede Emotion zuletzt erlebt hast.

Emotion	Beschreibung / Zeichen, um sie zu erkennen
Freude	Ein Gefühl von Glück oder Vergnügen. Zeichen: Lächeln, Lachen, strahlende Augen, offene Körperhaltung.
Traurigkeit	Ein Gefühl von Unglück oder Verlust. Zeichen: gesenkte Augen, hängende Lippen, langsame Bewegungen, leise Stimme.
Wut	Ein starkes Gefühl von Unzufriedenheit oder Frustration. Anzeichen: Stirnrunzeln, zusammengegebissene Kiefer, erhobene Stimme, angespannter Körper.
Angst	Ein Gefühl von Angst oder Bedrohung. Anzeichen: große Augen, blasses Gesicht, schneller Herzschlag, erstarrte oder fliehende Reaktion.
Überraschung	Eine plötzliche Reaktion auf etwas Unerwartetes. Anzeichen: hochgezogene Augenbrauen, offener Mund, kurzes Einatmen.
Ekel	Ein starkes Gefühl von Abneigung oder Abscheu. Anzeichen: gerunzelte Nase, Zurückziehen, Kopf wegdrehen.



Liebe	Ein tiefes Gefühl von Zuneigung und Fürsorge für jemanden. Zeichen: warmes Lächeln, Suche nach Nähe, freundliche Berührung, sanfte Stimme.
Schande	Ein Gefühl von Verlegenheit oder Schuldgefühlen wegen sich selbst. Zeichen: nach unten schauen, erröten, gekrümmte Schultern, sich verstecken.
Stolz	Ein Gefühl der Zufriedenheit durch Erfolge oder Werte. Zeichen: aufrechte Haltung, Lächeln, Erfolge mit anderen teilen.
Einsamkeit	Ein Gefühl, isoliert oder von anderen entfremdet zu sein. Anzeichen: Rückzug, geringe Energie, Kontakt wollen, aber das Gefühl haben, nicht erreichbar zu sein.



Rollenspiel-Aktivität: Emotionen ausleben

Anweisungen für den Moderator / die Moderatorin:

Bildet Paare oder kleine Gruppen. Jedes Paar bekommt eine Szenariokarte. Eine Person spielt das Szenario ohne Worte nach. Die anderen raten die Emotion. Wechselt euch ab, damit jede Person einmal dran ist. Sprecht nach jeder Runde kurz darüber: „Wie hast du das Gefühl erkannt? Wie hat es sich angefühlt, es auszudrücken?“

Rollenspiel-Szenariokarten – Ausdrucken und auseinanderschneiden:

Du hast gerade ein unerwartetes Geschenk von einem engen Freund erhalten.
Du hast etwas Wichtiges verloren und kannst es nirgendwo finden.
Jemand hat deinen Platz genommen, ohne zu fragen, und will ihn nicht zurückgeben.
Du gehst in einen dunklen Raum und hörst plötzlich ein Geräusch hinter dir.
Du öffnest eine Geburtstagskarte und findest darin eine Überraschung.
Du findest beim Abendessen ein Gericht, das sehr schlecht riecht.
Dein bester Freund sagt dir, dass er in eine andere Stadt zieht.



Du erledigst eine schwierige Aufgabe und dein Lehrer sagt, du hast hervorragende Arbeit geleistet.

Du bist auf einer Party, kennst aber niemanden und fühlst dich allein.

Du hast versehentlich etwas kaputt gemacht, das jemand anderem gehörte.

Diskussionsfragen: Emotionen

Nutze die folgenden Fragen für die Gruppendiskussion nach den Matching- und Rollenspielaktivitäten:

1. Welche Emotion fällt dir am schwersten, offen auszudrücken? Warum?

2. Was tust du normalerweise, wenn du ein sehr starkes Gefühl empfindest (z. B. Wut oder Traurigkeit)?

3. Können zwei Menschen auf dieselbe Situation mit völlig unterschiedlichen Emotionen reagieren? Warum?

4. Ist es immer leicht zu erkennen, wie sich jemand anderes fühlt? Was macht es schwierig?

5. Was passiert, wenn wir unsere Gefühle ignorieren oder wegschieben?

6. Wie unterstützt man einen Freund, der traurig oder ängstlich ist?

7. Werden manche Emotionen in deiner Gemeinschaft als „inakzeptabel“ angesehen? Wie wirkt sich das auf Menschen aus?



Collage-Aktivität: Emotionen visuell ausdrücken

Anweisungen für den Moderator / die Moderatorin:

Du bekommst ein großes Blatt Papier, Klebstoff, eine Schere sowie Zeitschriften, gedruckte Bilder, farbiges Papier und Marker. Erstelle eine Collage, die eine oder mehrere Emotionen zeigt, die du in diesem Modul erforscht hast. Die Collage kann Bilder, Wörter, Farben oder Texturen enthalten – alles, was dir hilft, das Gefühl visuell auszudrücken. Du hast 15–20 Minuten Zeit. Danach kannst du deine Collage freiwillig zeigen und erklären, wofür sie steht.

Benötigte Materialien:

Material-Checkliste
Große Blätter Papier oder Karton (A3 oder größer) – eines pro Teilnehmer oder pro Paar
Alte Zeitschriften und Zeitungen (zum Ausschneiden von Bildern und Wörtern)
Gedruckte emotionsbezogene Bilder (Gesichter, Naturszenen, abstrakte Kunst) – optional
Farbiges Papier, Seidenpapier, Stoffreste
Klebestifte und Schere
Marker, Wachsmalstifte oder Buntstifte
Aufkleber, Stempel oder dekoratives Klebeband (optional)



Leitende Anregungen für dich:

Prompts
1. Wähle eine Emotion, die dir gerade wichtig ist. Finde Bilder oder Farben, die sie repräsentieren.
2. Denk daran, wann du dieses Gefühl zuletzt gespürt hast. Wie sah es aus, wie klang es oder wie fühlte es sich in deinem Körper an?
3. Gibt es Wörter oder Phrasen, die dieses Gefühl einfangen? Füge sie deiner Collage hinzu.
4. Verwende Farben bewusst – welche Farbe passt für dich am besten zu diesem Gefühl?
5. Wenn deine Collage fertig ist, gib ihr einen Titel.

Diskussion nach der Aktivität:

1. Welche Emotion hast du gewählt und warum?
2. War es einfach oder schwierig, dieses Gefühl visuell auszudrücken?
3. Hast du beim Erstellen der Collage etwas Neues über dieses Gefühl entdeckt?
4. Wie hat es sich angefühlt, deine Collage mit der Gruppe zu teilen?
5. Hat dich irgendjemandes Collage überrascht oder dazu gebracht, eine Emotion anders zu sehen?



Nutze die folgenden Fragen für die Gruppendiskussion nach den Matching- und Rollenspielaktivitäten:

1. Welche Emotion fällt dir am schwersten, offen auszudrücken? Warum?
2. Was tust du normalerweise, wenn du ein sehr starkes Gefühl empfindest (z. B. Wut oder Traurigkeit)?
3. Können zwei Menschen auf dieselbe Situation mit völlig unterschiedlichen Emotionen reagieren? Warum?
4. Ist es immer leicht zu erkennen, wie sich jemand anderes fühlt? Was macht es schwierig?
5. Was passiert, wenn wir unsere Gefühle ignorieren oder wegschieben?
6. Wie unterstützt man einen Freund, der traurig oder ängstlich ist?
7. Werden manche Emotionen in deiner Gemeinschaft als „inakzeptabel“ angesehen? Wie wirkt sich das auf Menschen aus?



SEXUALITÄT UND ICH

„Wer bin ich?“ – Arbeitsblatt zur Selbstreflexion

Anweisungen für den Moderator / die Moderatorin:

Du bekommst eine Kopie dieses Arbeitsblatts oder siehst es auf dem Bildschirm. Nimm dir 10 Minuten Zeit für eine stille Einzelreflexion. Du musst deine Antworten nicht teilen. Danach kannst du freiwillig etwas teilen und dich an der Gruppendiskussion beteiligen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – jede Erfahrung ist gültig.

Wer bin ich? – Fragen zur Selbstreflexion:

Frage	Meine Antwort (optional)
Mein Name ist:	
Drei Worte, die mich beschreiben:	
Dinge, die ich mag (Hobbys, Interessen):	
Was macht mich glücklich und sicher?	
Was lässt mich unwohl oder unsicher fühlen?	



Wer sind die wichtigsten Menschen in meinem Leben?	
Wie zeige ich normalerweise Zuneigung gegenüber Menschen, die mir wichtig sind (z. B. Umarmungen, Worte, Geschenke)?	
Was bedeutet das Wort „Sexualität“ für mich?	
Welche Fragen habe ich zu Beziehungen, Intimität oder Sexualität?	
Gibt es noch etwas an mir selbst, das ich erforsche oder herausfinde?	

Tipp für den Moderator / die Moderatorin: Dieses Arbeitsblatt kann auch als visuelles Brainstorming-Tool auf einem großen Blatt Papier als Gruppencollage verwendet werden.



Brainstorming-Aktivitäten: Was ist Sexualität?

Anweisungen für den Moderator / die Moderatorin:

Das Wort „SEXUALITÄT“ wird in die Mitte eines Flipcharts oder Whiteboards geschrieben. Nenne Wörter, Bilder oder Ideen, die du mit dem Wort verbindest. Alle Beiträge werden ohne Bewertung gesammelt. Wenn die Karte voll ist, werden die Ideen gruppiert, zum Beispiel Emotionen, Identität, Körper oder Beziehungen. Danach bespricht ihr die Ergebnisse gemeinsam.

1. Was fällt dir zuerst ein, wenn du das Wort „Sexualität“ hörst?
2. Glaubst du, Sexualität bezieht sich nur auf körperliche Anziehung? Warum oder warum nicht?
3. Was ist der Unterschied zwischen Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung?
4. Was hat „Einwilligung“ mit Sexualität zu tun?
5. Was hilft dir, dich sicher zu fühlen, wenn du über Sexualität sprichst?

Schlüsselbegriffe – Referenzkarte für Moderator*innen

Begriff	Definition
Sexuelle Orientierung	Zu wem eine Person romantisch oder sexuell hingezogen ist (z. B. heterosexuell, homosexuell/schwul, bisexuell, asexuell).
Geschlechtsidentität	Wie eine Person ihr eigenes Geschlecht versteht und fühlt (z. B. Frau, Mann, nicht-binär). Dies kann mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmen oder auch nicht.



Cisgender	Eine Person, deren Geschlechtsidentität mit dem Geschlecht übereinstimmt, das ihr bei der Geburt zugewiesen wurde (z. B. als Frau geboren, identifiziert sich als Frau).
Transgender	Eine Person, deren Geschlechtsidentität sich von dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht unterscheidet.
Intersexuell	Eine Person, die mit körperlichen Merkmalen (z. B. Chromosomen, Hormone oder Anatomie) geboren wurde, die nicht den typischen Definitionen von männlich oder weiblich entsprechen.
Bisexuell	Eine Person, die sich zu Menschen ihres eigenen Geschlechts und anderer Geschlechter hingezogen fühlt.
Asexuell	Eine Person, die wenig oder keine sexuelle Anziehung zu anderen empfindet.
LGBT+	Ein Akronym für lesbisch, schwul, bisexuell, transgender und andere Menschen mit unterschiedlichen sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten. Das „+“ umfasst auch weitere Identitäten.
Zustimmung	Eine klare, frei gegebene und fortlaufende Vereinbarung, jeglichen physischen oder intimen Kontakt einzugehen. Die Zustimmung kann jederzeit widerrufen werden.
Intimität	Ein Gefühl von Nähe und Verbindung zu einer anderen Person. Das kann emotional, körperlich oder beides sein.



Kreatives Poster: Meine Identität und Sexualität

Anweisungen für den Moderator / die Moderatorin:

Diese kreative Aktivität hilft dir, dein Verständnis von Identität und Sexualität durch ein Poster oder eine Collage zu erforschen und auszudrücken. Du bekommst Materialien und hast 20 Minuten Zeit, um allein oder in einer kleinen Gruppe zu arbeiten. Du kannst dich auf ein Thema konzentrieren, zum Beispiel „Was macht mich zu mir?“, oder mehrere Themen kombinieren. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, das Poster zu erstellen – das Ziel ist persönlicher Ausdruck.

Benötigte Materialien:

Material-Checkliste
Großes Plakatpapier oder Karton (A3 oder größer) – eines pro Teilnehmer*in oder Gruppe
Zeitschriften, gedruckte Bilder und Zeitungen zum Schneiden
Farbige Marker, Wachsmalstifte, Bleistifte
Kleber, Schere, Klebeband
Klebezettel (zum Hinzufügen von Gedanken, ohne sich auf eine dauerhafte Platzierung festlegen zu müssen)
Optional: gedruckte Wortkarten mit Schlüsselbegriffen aus dem Glossar (z. B. Identität, Einwilligung, Orientierung)



Vorgeschlagene Themen und Prompts:

Thema	Leithinweis
Was macht mich einzigartig?	Erstelle einen Abschnitt, der Dinge zeigt, die dich definieren: Interessen, Werte, Beziehungen, Träume.
Was bedeutet Sexualität für mich?	Verwende Bilder, Worte und Farben, um dein Verständnis von Sexualität jenseits körperlicher Aspekte zu zeigen.
Menschen, die zählen	Zeige die wichtigen Beziehungen in deinem Leben und was sie besonders macht.
Meine Grenzen	Zeige, was dich sicher und unwohl fühlen lässt. Verwende Farben oder Symbole, um Grenzen auszudrücken.
Nachrichten, die ich erhalten habe	Reflektiere über Botschaften aus Gesellschaft, Medien oder Familie zu Identität und Sexualität. Womit stimmst du zu?



Teilen und Diskussion:

1. Möchtest du etwas von deinem Poster teilen, das dir wichtig ist?
2. Gab es ein Thema, das visuell leichter oder schwerer auszudrücken war?
3. Hast du beim Erstellen des Plakats etwas Neues über dich selbst gelernt?
4. Wie hat es sich angefühlt, diese Themen kreativ zu behandeln, anstatt nur zu reden?
5. Gibt es etwas auf deinem Poster, das du der Gruppe mitteilen möchtest?

Verwende das untenstehende Glossar, wenn Teilnehmer*innen nach Begriffen fragen, oder zeige ausgewählte Begriffe während der Sitzung auf einem Bildschirm oder Poster. Verwende einfache, zugängliche Sprache und lade immer zu Fragen ein.



JA UND NEIN IN BEZIEHUNGEN

Rollenspiel-Szenariokarten

Anweisungen für den Dozenten / die Dozentin:

Drucke die Szenariokarten unten aus und schneide sie aus. Teile die Teilnehmer*innen in Paare auf. Eine Person liest die Situation laut vor; die andere Person antwortet wie im echten Leben (ja, nein oder vielleicht). Dann tauscht ihr die Rollen. Nach jedem Szenario sprecht ihr kurz: "Wie hat es sich angefühlt, nein zu sagen? War es einfach, die Antwort der anderen Person zu respektieren?"

Erinnere die Teilnehmer*innen daran: Es gibt keine richtige oder falsche Antwort. Das Ziel ist es, Grenzen klar und freundlich zu kommunizieren.

Rollenspiel-Szenariokarten – Ausdrucken und auseinanderschneiden:

Ein Freund möchte dich begrüßen, aber heute fühlst du dich mit Umarmungen nicht wohl.
Dein Partner möchte deine Hand in der Öffentlichkeit halten, aber du fühlst dich peinlich.
Ein Kollege fragt, ob er während der Mittagspause ganz nah bei dir sitzen darf. Du bevorzugst mehr Platz.
Dein Verwandter möchte dich beim Abschied auf die Wange küssen. Du magst es nicht.
Jemand, den du gerade auf einer Party kennengelernt hast, möchte ein Foto von dir machen und es online stellen.
Ein Freund bittet dich, etwas Persönliches aus deinem Tagebuch zu teilen. Du bist nicht bereit.



Dein Partner möchte intim sein, aber du bist müde und hast heute Abend keine Lust.
Ein Klassenkamerad fragt, ob er deine Haare anfassen darf, weil sie sie schön finden.
Jemand bittet dich, ein Geheimnis über eine Berührung zu bewahren, die dich unwohl fühlen ließ.
Ein Freund schlägt vor, zusammen einen Film zu schauen, aber du hattest vor, heute Nacht allein zu schlafen.
Dein Partner schlägt vor, gemeinsam etwas Neues auszuprobieren. Du bist unsicher und noch nicht bereit, dich zu entscheiden.
Ein Freund bleibt dir sehr nah, selbst nachdem du zweimal zurückgetreten bist.



Üben nonverbaler Signale von Zustimmung und Ablehnung

Anweisungen für den Dozenten / die Dozentin:

Erkläre, dass wir Zustimmung und Ablehnung nicht nur mit Worten, sondern auch durch Körpersprache kommunizieren. Zeige unten jedes Signal vor und lade die Teilnehmer*innen ein, paarweise zu üben.

Nonverbales Signal	Was es oft bedeutet
Langsam nicken	Vereinbarung / JA
Schüttelt den Kopf von einer Seite zur anderen	Ablehnung / NEIN
Zurücktreten oder sich abwenden	Unbehagen / Bitte hör auf
Offene Arme, nach vorne gelehnt	Einladend / Bequem
Arme verschränkt, zurückgelehnt	Verschlossen / Unangenehm
Erhobene Hand (Stoppgeste)	Klare Ablehnung / STOPP
Augenkontakt, entspanntes Gesicht	Bequem, verlobt
Er vermied Blickkontakt, schaute nach unten	Unbehaglich, unsicher
Lächelnde, entspannte Haltung	Positiv, offen
Angespannter Körper, steife Haltung	Ängstlich, nicht wohl



Diskussionsfragen: Einwilligung und Grenzen

Verwende die folgenden Fragen, um die Diskussion nach der Rollenspielaktivität zu leiten:

1. War es einfacher, "nein" zu sagen oder "nein" zu hören? Warum?
2. Was macht es schwierig, jemandem, der einem wichtig ist, nein zu sagen?
3. Wie kann man erkennen, ob sich jemand unwohl fühlt, selbst wenn er nichts sagt?
4. Was solltest du tun, wenn die andere Person dein "Nein" nicht respektiert?
5. Ist es jemals in Ordnung, seine Meinung zu ändern, nachdem man etwas zugestimmt hat? Warum?
6. Wie fühlt es sich an, wenn deine Grenzen respektiert werden? Wenn sie es nicht sind?
7. Sind die Regeln zur Zustimmung in verschiedenen Kulturen oder Familien unterschiedlich? Wie wirkt sich das auf uns aus?



Tipps für Moderator*innen

Wenn du dieses Quiz als Gruppenaktivität nutzt (z. B. in den Ecken A/B/C), lass nach jeder Frage eine kurze Diskussion zu, bevor die richtige Antwort bekannt gegeben wird. Dies fördert Peer-Learning und tiefere Reflexion.

1. Schaffe vor Beginn dieses Abschnitts immer einen sicheren, nicht wertenden Raum.
2. Erinnere die Teilnehmer*innen daran, dass das Teilen persönlicher Erfahrungen freiwillig ist.
3. Wenn ein*e Teilnehmer*in emotional wird, unterbrich die Aktivität und biete einen privaten Moment zum Gespräch an.
4. Validiere alle Antworten – es gibt keine einzige richtige Reaktion auf diese Szenarien.
5. Für Teilnehmer*innen mit Hörbehinderung: Stelle sicher, dass alle Anweisungen in Gebärdensprache oder mit klarer visueller Unterstützung gegeben werden. Nonverbale Signale der Zustimmung sind in diesem Zusammenhang besonders wichtig zu diskutieren.
6. Passe die Szenarien so an, dass sie die täglichen Lebenserfahrungen und Umgebungen der Teilnehmer*innen widerspiegeln.
7. Beende die Sitzung, indem du betonst, dass jeder Mensch das Recht hat, die eigenen Grenzen zu setzen und zu kommunizieren, und jede Person die Verantwortung hat, die Grenzen anderer zu respektieren.



Quiz: Einwilligung und Grenzen

Anweisungen für Moderator*innen:

Nutze dieses Quiz am Ende des Abschnitts "Ja und Nein in Beziehungen", um das Verständnis zu überprüfen. Das Quiz kann einzeln auf Papier, als Gruppenaktivität (Handstrecke oder Stehen in Ecken) oder digital über Kahoot oder Ähnliches durchgeführt werden. Nach jeder Frage solltest du kurz die richtige Antwort besprechen. Richtige Antworten werden mit ✓ markiert.

Frage	Antwortoptionen
F1. Wenn jemand "vielleicht" sagt, heißt das dann ja?	a) Ja, vielleicht ist das nah genug an ja b) Nein – nur ein klares "Ja" bedeutet ja ✓ c) Es kommt auf die Situation an
F2. Kannst du deine Meinung ändern, nachdem du schon Ja gesagt hast?	a) Nein, sobald du zustimmst, musst du weitermachen b) Ja – du kannst deine Meinung ✓ immer ändern c) Nur wenn die andere Person zustimmt
F3. Welche davon ist ein Beispiel für nonverbale Einwilligung?	a) Wegschauen und Schweigen b) Nicken und Lächeln, näher rücken ✓ c) Arme verschränken und einen Schritt zurücktreten
F4. Wenn dein Freund nicht auf deine Nachricht antwortet, um dich zu treffen, was solltest du tun?	a) Schreibe weiter, bis sie antworten b) Warte auf ihre Antwort, wenn sie bereit ✓ sind, c) Tauche trotzdem bei ihnen zu Hause auf
F5. Jemand ist sehr betrunken. Können sie zustimmen?	a) Ja, wenn sie ja sagen b) Nein – eine betrunkene Person kann keine informierte Zustimmung ✓ geben c) Nur wenn man sie gut kennt
F6. Eine Person sagt ja, weil sie Angst hat, nein zu sagen. Ist das echte Einwilligung?	a) Ja, sie sagten ja b) Nein – die Zustimmung muss frei, ohne Druck oder Angst ✓ gegeben werden c) Es hängt davon ab, was gefragt wurde
F7. Dein Partner möchte gemeinsam etwas Neues ausprobieren. Was ist der beste Ansatz?	a) Mach es einfach und schau, ob es ihnen gefällt b) Sprich zuerst darüber und stell sicher, dass beide zustimmen ✓



	c) Frag nur einmal; Nochmal nachfragen ist nervig.
F8. Ist es in Ordnung, unterschiedliche Grenzen mit verschiedenen Menschen zu setzen?	a) Nein, deine Grenzen sollten für alle gleich sein b) Ja – Grenzen können je nach Beziehung und Situation ✓ variieren c) Nur mit Familienmitgliedern
F9. Was solltest du tun, wenn jemand dein "Nein" nicht respektiert?	a) Gib nach, um Konflikte zu vermeiden b) Wiederhole deine Grenze klar und suche, falls nötig, Hilfe bei einer vertrauenswürdigen Person ✓ c) Ignoriere sie und hoffe, dass sie aufhören
F10. Einwilligung ist:	a) Eine einmalige Vereinbarung, die alles abdeckt b) Eine laufende, klare und frei gegebene Vereinbarung, die jederzeit ✓ widerrufen werden kann c) Nur für physischen Kontakt erforderlich

Bewertung und Diskussion:

Partiturinterpretation
8–10 richtig: Ausgezeichnetes Verständnis von Einwilligung und Grenzen!
5–7 richtig: Gute Grundlage – überprüfe die Bereiche, in denen du unsicher warst.
0–4 richtig: Schauen wir uns gemeinsam die Schlüsselkonzepte erneut an. Kein Urteil – das ist ein Lernprozess.



BERÜHRUNG

Diskussion

Anweisungen zum Arbeiten in Gruppen

Wir teilen uns in zwei Gruppen auf.

Jede Gruppe erhält ihre eigene Fragestellung.

1. Jede Person in der Gruppe liest die Fragen.
2. Dann diskutiert ihr die Fragen.

Die Diskussion endet, wenn es nichts mehr zu sagen gibt.

In jeder Gruppe gibt es einen Moderator / eine Moderatorin

- Die Moderator*innen leiten die Diskussion.
- Sie bringen neue Perspektiven und Situationen hinzu.
- Die Situationen werden im Voraus vorbereitet.



Gruppe1

1. Woher weißt du, dass Berührungen okay sind?
2. Wann ist es wichtig, um Erlaubnis zu fragen, bevor man jemanden berührt?
3. Was macht man, wenn jemand seine Grenzen nicht respektiert?
4. Wie würdest du einem Kind den Unterschied zwischen guter und schlechter Berührung erklären?
5. Kann derselbe Ort am Körper manchmal intim sein und manchmal nicht?
6. Was machst du, wenn du es magst, berührt zu werden, aber die andere Person nicht?
7. Hast du einen Platz auf deinem Körper nur für deinen Partner, aber nicht für deine Familie? Welches?
8. Wer entscheidet, ob man berührt oder nicht?

Hinweis: Gelb hervorgehoben sind die empfohlenen Fragen. Es ist möglich, nach diesen Fragen zu Aktivitäten mit der Figur überzugehen, wenn noch Zeit bleibt, um zu anderen Fragen zurückzukehren.

Situationen für weitere Diskussionen:

1. Woher weißt du, dass Berühren in Ordnung ist?

- Ein Freund schüttelt dir die Hand, als er dich begrüßt.
- Deine Schwester umarmt dich an deinem Geburtstag.
- Ein Arzt untersucht deine Hand während einer Untersuchung.

2. Wann ist es wichtig, um Erlaubnis zu fragen, bevor man jemanden berührt?

- Du willst einem Kollegen gratulieren und ihm die Schulter berühren.
- Du willst einen Bekannten umarmen, den du lange nicht gesehen hast.
- Du willst die Hand eines Kindes halten, wenn du die Straße überquerst.



3. Was machst du, wenn jemand deine Grenzen nicht respektiert?

- Du sagst, du willst keine Umarmung, aber du bekommst trotzdem eine.
- Du nimmst die Hand der Person, die dich hält, weg.
- Du trittst zurück, wenn jemand zu nah kommt.

4. Wie würdest du einem Kind den Unterschied zwischen guter und schlechter Berührung erklären?

- Eine Mutter umarmt ihr Kind, um es zu beruhigen.
- Ein Fremder nimmt ohne Erlaubnis die Hand eines Kindes.
- Ein Lehrer gibt einem Kind nach einem Erfolg ein High Five.

5. Kann dieselbe Stelle am Körper manchmal intim sein und manchmal nicht?

- Dein Partner hält deine Hand zu Hause.
- Ein Freund nimmt deine Hand beim Sport.
- Ein Lehrer nimmt deine Hand, um dir aufzuhelfen.

6. Was machst du, wenn du gerne berührt wirst, aber die andere Person nicht?

- Du möchtest die Hand deines Partners halten, aber er will es nicht.
- Du magst Umarmungen, aber dein Freund nicht.
- Du willst ihnen auf die Wange küssen, aber sie lehnen ab.

7. Hast du einen Platz an deinem Körper nur für deinen Partner, aber nicht für deine Familie? Welches?

- Dein Partner küsst deinen Hals, aber deine Eltern nicht.
- Dein Partner streichelt deinen Oberschenkel, andere aber nicht.
- Dein Partner umarmt dich um die Taille, aber deine Geschwister nicht.

8. Wer entscheidet, ob man sie berührt oder nicht?

- Dein Freund will dich küssen, aber du willst es nicht.
- Dein Freund will eine Umarmung, und du stimmst zu.
- Ein Fremder möchte dein Haar berühren, aber du weigerst dich.



Gruppe 2

1. Was machst du, wenn dich ein Fremder umarmt?
2. Was bedeutet es, die Grenzen einer anderen Person zu respektieren?
3. Was machst du, wenn dich jemand um eine Berührung bittet, mit der du dich nicht wohlfühlst?
4. Wie würdest du einem Kind den Unterschied zwischen guter und schlechter Berührung erklären?
5. Warum ist das Gesicht für manche Menschen ein intimer Ort und für andere nicht?
6. Sind die Berührungsgrenzen in allen Familien gleich?
7. Woher weißt du, dass die andere Person zustimmt, berührt zu werden?
8. Wie sagt man jemandem, dass man nicht berührt werden möchte?

Hinweis: Gelb hervorgehoben sind die empfohlenen Fragen. Es ist möglich, nach diesen Fragen zu Aktivitäten mit der Figur überzugehen, wenn noch Zeit bleibt, um zu anderen Fragen zurückzukehren.

Situationen für weitere Diskussionen:

1. Was machst du, wenn dich ein Fremder umarmt?

- Ein Fremder hat dich auf der Straße umarmt.
- Ein Tourist umarmt dich, während er ein Gruppenfoto macht.
- Ein Fremder hat dich auf einem Konzert umarmt.

2. Was bedeutet es, die Grenzen einer anderen Person zu respektieren?

- Ein Kollege sagt, er möchte nicht, dass du seine Schulter berührst.
- Ein Freund sagt, er mag keine Umarmungen.
- Dein Partner will nicht, dass du ihn auf die Wange küsst.

3. Was machst du, wenn dich jemand um eine Berührung bittet, mit der du dich nicht wohlfühlst?



- Ein Bekannter fragt, ob er dich umarmen darf.
 - Ein Kollege fragt, ob er dir die Hand auf die Schulter legen darf.
 - Ein Freund fragt, ob er deine Hand halten darf.
- 4. Wie würdest du einem Kind den Unterschied zwischen guter und schlechter Berührung erklären?**
- Eine Mutter umarmt ihr Kind, um es zu beruhigen.
 - Ein Fremder greift ohne Erlaubnis nach der Hand eines Kindes.
 - Ein Lehrer gibt einem Kind nach einem Erfolg ein High Five.
- 5. Warum ist das Gesicht für manche Menschen ein intimer Ort und für andere nicht?**
- Dein Partner küsst dich beim Abschied auf die Wange.
 - Deine Großmutter küsst dich auf die Wange, als du ankommst.
 - Dein Freund schlägt dir beim Spielen auf die Wange.
- 6. Sind die Berührungsgrenzen in allen Familien gleich?**
- In einer Familie umarmen sie sich viel.
 - In einer anderen Familie begrüßen sie sich nur mit einem Handschlag.
 - In einer anderen Familie berühren sie sich kaum.
- 7. Woher weißt du, dass die andere Person zustimmt, berührt zu werden?**
- Sie lächeln und strecken die Hand aus, um deine zu schütteln.
 - Sie öffnen die Arme für eine Umarmung.
 - Sie nicken als Antwort auf deine Frage zur Berührung.
- 8. Wie sagt man jemandem, dass man nicht berührt werden möchte?**
- Du sagst: "Ich will nicht, dass du mich anfasst."
 - Du trittst zurück und hebst die Hand wie ein Stoppschild.
 - Du drehst dich um und gehst von der Person weg.



Papierfigur

Ablauf:

1. Teile den Teilnehmer*innen das Bild der Figur und die Marker aus.
2. Erkläre, was die roten (nicht erlaubten) und grünen (erlaubten) Markierungen bedeuten.
3. Lass die Teilnehmer*innen die erste Version markieren – Berührungen an ihren eigenen Körpern.
4. Dann markieren sie die zweite Version – Berührungen von geliebten Menschen.
5. Schließlich markieren sie die dritte Version – Berührungen von Fremden.
6. Nach jeder Version besprecht ihr kurz, was die Teilnehmer*innen markiert haben und warum sich ihre Auswahl unterscheiden kann.

Tipp für den Lehrer / die Lehrerin:

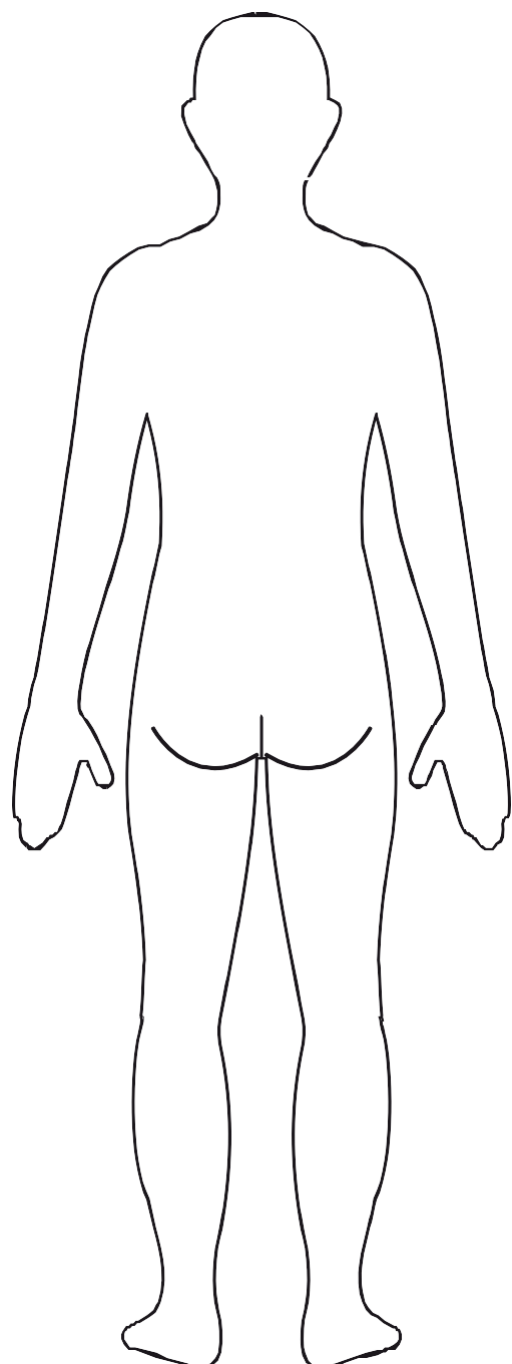
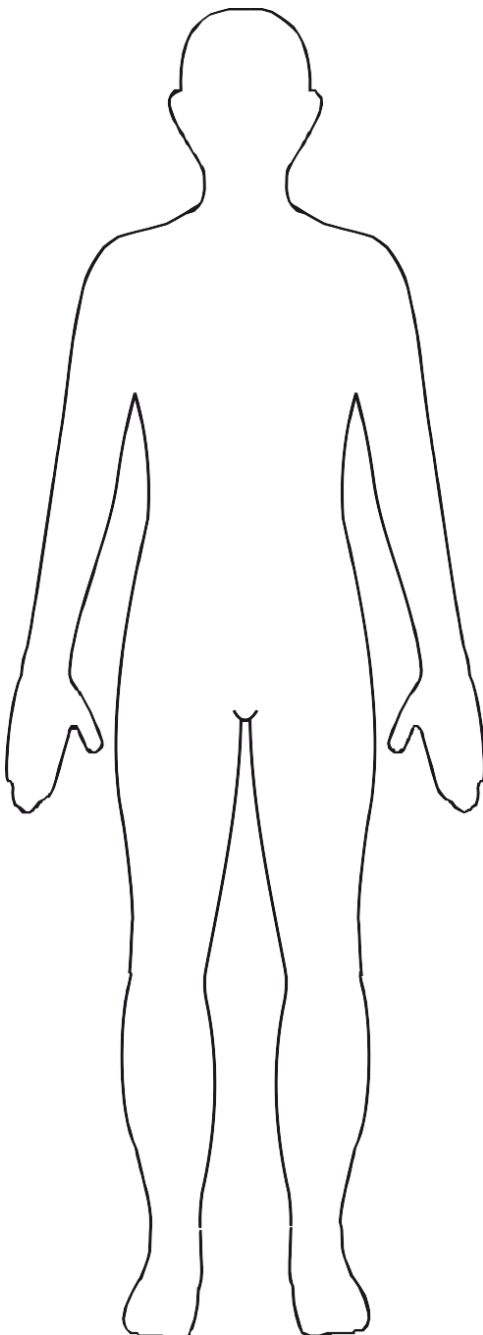
- Sei sensibel für die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmer*innen.
- Verlange nicht, dass du Details teilst, wenn jemand nicht reden möchte.
- Fördere Respekt für verschiedene Antworten.



ANGEMESSENE UND UNANGEMESSENE BERÜHRUNG – BEWEGUNG

Stell dir vor, dieser Charakter bist du. Deine Aufgabe ist es, rote Markierungen zu platzieren, wo du nicht berührt werden möchtest, und grüne Markierungen dort, wo du berührt werden möchtest.

Markiere die Stellen, an denen du dich berühren darfst oder nicht.

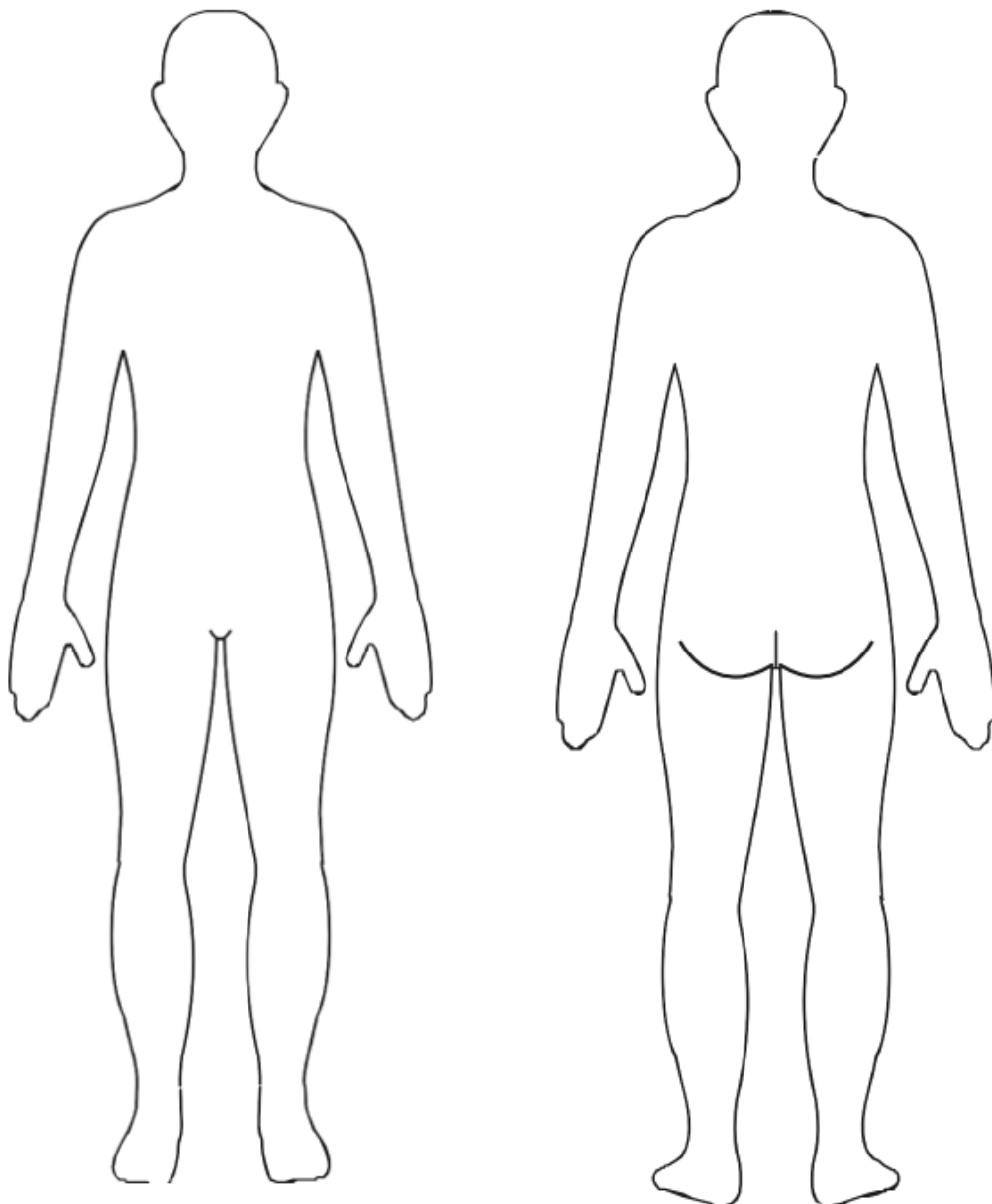




ANGEMESSENE UND UNANGEMESSENE BERÜHRUNG – BEWEGUNG

Stell dir vor, dieser Charakter bist du. Deine Aufgabe ist es, rote Markierungen zu platzieren, wo du nicht berührt werden möchtest, und grüne Markierungen dort, wo du berührt werden möchtest.

Markiere die Stellen, an denen dein Angehöriger dich berühren darf oder nicht. Das könnte dein Partner, die engsten Familienmitglieder usw. sein.

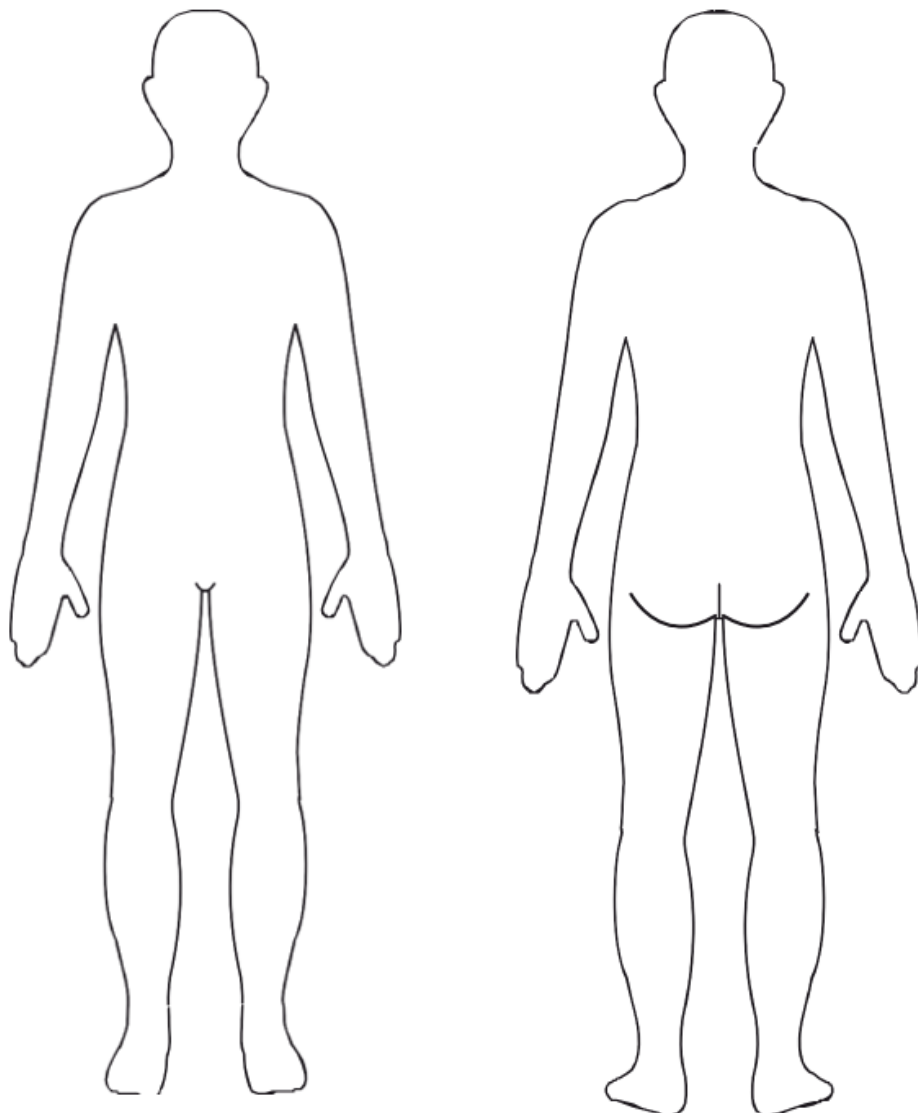




ANGEMESSENE UND UNANGEMESSENE BERÜHRUNG – BEWEGUNG

Stell dir vor, dieser Charakter bist du. Deine Aufgabe ist es, rote Markierungen zu platzieren, wo du nicht berührt werden möchtest, und grüne Markierungen dort, wo du berührt werden möchtest.

**Markiere die Stellen, an denen jemand, den du nicht kennst, dich berühren darf oder nicht.
Das könnte zum Beispiel ein Verkäufer, ein Inspektor des öffentlichen Nahverkehrs, ein zufälliger Passant sein...**





INTIME BEREICHE UND HYGIENE

Präsentation

Folie 1 – Intime Bereiche und Hygiene

Das heutige Thema betrifft intime Bereiche und deren Hygiene. Wir sprechen vielleicht nicht viel darüber, aber es ist ein sehr wichtiger Teil unserer Gesundheit. Wir zeigen dir, was wir tatsächlich als intime Bereiche betrachten, wie sie sich zwischen Frauen und Männern unterscheiden und warum eine richtige Pflege unerlässlich ist. Wir sprechen außerdem über interessante Fakten über den menschlichen Körper und darüber, wie man unangenehme Probleme wie Infektionen oder Reizungen verhindert.

Folie 2 – Was sind intime Bereiche

Intime Bereiche sind Körperteile, zu denen die Genitalien und Fortpflanzungsorgane gehören. Diese Körperteile verändern sich während der Pubertät und ermöglichen es uns, Kinder zu haben oder Geschlechtsverkehr zu haben. Jeder sieht anders aus, und das ist völlig in Ordnung – es gibt keinen Grund, sich mit anderen zu vergleichen. Es ist wichtig zu erkennen, dass intime Bereiche empfindlich sind und besondere Pflege erfordern.

Folie 3 – Interessante Fakten über intime Bereiche

Der menschliche Körper ist faszinierend. Zum Beispiel ist die Klitoris das einzige Organ im menschlichen Körper, das eine einzige Funktion hat – Lust zu bereiten. Das Schambein wird manchmal als Mons pubis bezeichnet, da seine Form einem Hügel in der Landschaft ähnelt. In einigen Fällen unterziehen sich Männer einer Beschneidung – also dem Entfernen der Vorhaut – aus religiösen, kulturellen oder gesundheitlichen Gründen. Und vielleicht ist dir aufgefallen, dass der Hodensack seine Form verändert – wenn es kalt ist, zieht er sich näher zum Körper zurück, und wenn es warm ist, entspannt er sich, um die richtige Temperatur für die Hoden zu halten.



Allerdings unterscheiden sich menschliche Körper viel mehr voneinander, als allgemein angenommen wird – zum Beispiel **werden manche Menschen mit einer Kombination männlicher und weiblicher Geschlechtsmerkmale geboren**. Diese **intersexuellen (hermaphroditischen) Menschen** stellen eine natürliche biologische Variation dar, die zeigt, dass die Trennung zwischen "Männern" und "Frauen" nicht immer so eindeutig ist, wie wir oft denken.

Folie 4 – Weibliche Intimbereiche

Bei Frauen unterscheiden wir zwischen äußeren und inneren Geschlechtsorganen. Zu den äußeren Organen gehören die Vulva, das Schambein, die Klitoris, die Scheidenöffnung, die Schamlippen majora und minora sowie die Harnröhre. Die inneren Organe sind die Vagina, der Gebärmutterhals, die Gebärmutter, die Eileiter und die Eierstöcke. Jeder dieser Teile hat seine eigene spezifische Funktion – zum Beispiel bildet die Gebärmutter eine befruchtete Eizelle, und die Vagina ist wichtig für Geschlechtsverkehr, Menstruation und Geburt. Der Gebärmutterhals schützt die Gebärmutter vor Infektionen, weshalb eine gynäkologische Untersuchung einmal jährlich empfohlen wird.

Folie 5 – Aktivität

Ziel dieser Aktivität ist es, die Teilnehmer mit den anatomischen Teilen des weiblichen Körpers vertraut zu machen.

Die Aufgabe der Teilnehmer besteht darin, die einzelnen nummerierten Teile in den Bildern zu benennen und zu beschreiben.

Aktivitätsziel:

Um den weiblichen Körper zu verstehen, grundlegende anatomische Begriffe zu lernen und über intime Bereiche auf natürliche, neutrale Weise zu sprechen.

Folie 6 – Männliche Intimbereiche

Bei Männern sind die äußeren Geschlechtsorgane Penis und Hodensack. Die Penisspitze wird Eichel genannt, wo sich die Harnröhre öffnet. Die Vorhaut schützt die Eichel und muss aus Gründen der Hygiene zurückgezogen werden. Zu den inneren Fortpflanzungsorganen gehören Hoden, Epididymis, Prostata, Samenleiter und Samenbläschen. Die Hoden produzieren Spermien, die in der Nebenhoden reifen. Die Prostata produziert Flüssigkeit, die den Spermien hilft, sich zu bewegen.



Während einer Erektion vergrößert und verhärtet sich der Penis, und während der Ejakulation wird Sperma freigesetzt.

Folie 7 – Aktivität

Ziel dieser Aktivität ist es, die Teilnehmer mit den anatomischen Teilen des männlichen Körpers vertraut zu machen.

Die Aufgabe der Teilnehmer besteht darin, die einzelnen nummerierten Teile in den Bildern zu benennen und zu beschreiben.

Aktivitätsziel:

Um den männlichen Körper zu verstehen, grundlegende anatomische Begriffe zu lernen und zu lernen, über intime Bereiche auf natürliche, neutrale Weise zu sprechen.

Folie 8 – Intime Hygiene

Intime Hygiene ist jeden Tag wichtig. Waschen mit warmem Wasser wird empfohlen, auch vor und nach dem Sex oder der Masturbation. Für Frauen ist es wichtig, sich von vorne nach hinten zu waschen, um die Übertragung von Bakterien vom After in die Vagina oder Harnröhre zu verhindern. Verwende keine normale Körperseife, da dies die natürliche Umgebung stören und Entzündungen verursachen kann. Männer sollten beim Waschen die Vorhaut zurückziehen und den Eichelbereich sorgfältig reinigen. Parfümierte Feuchttücher sind für den Langzeitgebrauch nicht geeignet.

Folie 9 – Fazit

Intime Hygiene ist Teil der allgemeinen Gesundheit. Jeder Mensch ist einzigartig und verdient Respekt und angemessene Pflege. Indem wir Hygieneregeln befolgen, schützen wir uns und unsere Partner*innen vor Infektionen und unangenehmen Gesundheitsproblemen. Denk daran, dass offene Kommunikation über Intimgesundheit nicht beschämend ist – im Gegenteil, sie ist ein Zeichen eines verantwortungsvollen Umgangs mit dir selbst.



Hygienebox

Interessante Tatsache zum Anfang: Ab Januar 2026 sollten Menstruationsprodukte ein Standardbestandteil der Toilettenanlagen in allen Grund- und weiterführenden Schulen in der Tschechischen Republik sein.

Inhalt der Verpackung: Für beide Geschlechter

- Sanftes Waschgel für den pH-Wert der intimen Hygiene, angepasst an die intimen Bereiche (ca. 4,5 bei Frauen, leicht anders bei Männern), parfümfrei. Die Wahl des richtigen Gels ist wichtig: Prüfe die Inhaltsstoffe.
- Weiches Baumwollhandtuch für den intimen Bereich, idealerweise schnell trocknend, um das Wachstum von Bakterien zu verhindern.
- Baumwollunterwäsche ermöglicht der Haut das Atmen und verringert das Risiko von Reizungen.
- Einweg-unparfümierte Feuchttücher für Situationen, in denen kein warmes Wasser verfügbar ist (Reisen, Feste usw.).
- Kleine Schere oder Haartrimmer zum Pflegen (falls bevorzugt).
- Handdesinfektionsmittel für die Anwendung vor und nach der intimen Hygiene außerhalb des Hauses.
- Reise mit Bidet oder Flasche mit einem sanften Wasserstrahl praktisch beim Reisen oder in der Natur.

Für Frauen zusätzlich:

- Menstruationshilfen **nach Vorliebe:**
 - **Menstruationstasse**
 - **Binden (Tag und Nacht)**
 - **Tampons**
 - **Menstruationshöschen**
- Ersatzunterwäsche im Falle von Unfällen während der Menstruation.
- Waschbare Taschen
zur Aufbewahrung gebrauchter Produkte (diskreter Transport).



Für Männer außerdem

- Ein mildes, unparfümiertes Seifengel,
das sich zum Reinigen der Eichel nach dem Zurückziehen der Vorhaut eignet.
- Ein weicher Reinigungsschwamm oder Waschlappen
, der nur im intimen Bereich verwendet wird.

Fragen, um die Diskussion anzuregen:

Allgemeines

1. Erkennst du alle Gegenstände in der Schachtel?
2. Wofür denkst du, wird dieser spezielle Gegenstand verwendet?
3. Wer von euch hat jemals ein ähnliches Gerät benutzt?
4. Wie oft sollte dieses Gerät verwendet werden?
5. Warum hältst du diesen Artikel für wichtig für die Intimhygiene?

Praktische Verwendung

6. Wie würdest du diesen Gegenstand richtig verwenden?
7. Gibt es verschiedene Versionen dieses Werkzeugs? Welche kennst du?
8. Wie würdest du diesen Gegenstand reinigen oder pflegen?
9. Wann sollte dieser Gegenstand nicht verwendet werden?
10. Woran erkennen wir, wann es Zeit ist, ihn durch einen neuen zu ersetzen?

Persönliche Erfahrungen und Vorlieben

11. Welche der Gegenstände hältst du für am nützlichsten?
12. Gibt es noch etwas, das du deinem "Hygiene-Set" hinzufügen würdest?
13. Gibt es etwas im Kit, das dich überrascht hat?
14. Welche dieser Gegenstände würdest du auf jeden Fall gerne auf Reisen mitnehmen?
15. Gibt es einen Gegenstand, den du für unnötig hältst? Warum?



Prävention und Gesundheitsunterstützung

16. Wie hilft dieses Produkt, Infektionen oder Reizungen vorzubeugen?
17. Welche Unterschiede siehst du bei den Hygienebedürfnissen von Frauen und Männern?
18. Welche dieser Dinge sind besonders wichtig während der Menstruation, nach dem Sport oder auf Reisen?
19. Welche Risiken können entstehen, wenn wir diesen Artikel nicht richtig verwenden?
20. Welche dieser Gegenstände kann helfen, wenn kein warmes Wasser verfügbar ist?



SICHERER SEX

Schutzbox

Inhalt der Verpackung:

- **Kondome (männlich)**
- **Weibliche Kondome (Femidoms)**
- **Mundmaske/Zahndamm**
- **Zwerchfell + Spermizid**
- **Intrauterines Gerät (Modell)**
- **Hormonpillen**
- **Notfallverhütung (Pille danach)**
- **Vaginalring**
- **Subkutanes Implantat (Modell)**
- **Verhütungspaster**

Einleitende Fragen:

- Welche Verhütungsmethoden kennst du?
 - Was hältst du für das Schwierigste für junge Menschen bei der Nutzung von Schutz?
- Welche Risiken bestehen bei der Verwendung verschiedener Schutzarten?
- Wie denkst du, könnte das Bewusstsein für sichereren Sex gesteigert werden?
 - Welche Informationen über Verhütung und Prävention sollten deiner Meinung nach in die Aufklärung aufgenommen werden?
 - Welche Mythen oder falschen Informationen hast du über Verhütung gehört?



Fragen zur Schutzbox

1. **Kondome (männlich)** – Was hältst du für den größten Vorteil von Kondomen? Was könnte Menschen davon abhalten, sie zu benutzen?
2. **Weibliche Kondome (Femidoms)** – Hast du schon davon gehört? In welchen Situationen könnten sie besser geeignet sein als männliche Kondome?
3. **Orale Maske/Dentaldamm** – Wann und warum könnte sie verwendet werden?
4. **Zwerchfell + Spermizid** – Wer weiß, wie man ein Zwerchfell benutzt? Was sind seine Vor- und Nachteile?
5. **Intrauterines Gerät (Modell)** – Für wen ist diese Methode geeignet und warum? Was könnte Menschen davon abhalten, es zu benutzen?
6. **Hormonelle Pillen** – Welche Gründe kennst du, warum Frauen diese Methode wählen? Was sind die Nachteile?
7. **Notfallverhütung (Pille danach)** – Wann und warum sollte sie angewendet werden? Was hältst du von dem Mythos, dass es häufig verwendet werden kann?
8. **Vaginalring** – Wie stellst du dir das Einsetzen und die Verwendung vor?
9. **Subkutanes Implantat (Modell)** – Wie würden Sie seinen Vorteil gegenüber der täglichen Pillenanwendung beschreiben?
10. **Verhütungspflaster** – Was könnte sein Hauptvorteil gegenüber anderen Methoden sein?

Abschließende Fragen

- Welche Faktoren würden Sie bei der Auswahl eines geeigneten Verhütungsmittels berücksichtigen?
- Was sollte eine Person tun, wenn der verwendete Schutz versagt?
- Welche Untersuchungen oder Tests sind für sexuell aktive Menschen wichtig?



Feedback / Bewertungstools

Das Feedback überprüft, wie gut die Teilnehmer / Teilnehmerinnen die Hauptthemen des Moduls verstehen und anwenden können – Emotionen, Sexualität und Einwilligung in Beziehungen. Sie kombiniert verschiedene Bewertungsmethoden, um sicherzustellen, dass der Prozess zugänglich, unterstützend und für verschiedene Lernstile geeignet ist.

Bewertungsmethoden

1. Beobachtung und Teilnahme: Facilitatoren / Facilitatorinnen beobachten, wie sich die Teilnehmer / Teilnehmerinnen an Aktivitäten wie Rollenspielen, Diskussionen und kreativen Aufgaben beteiligen. Sie bewerten, ob die Teilnehmer / Teilnehmerinnen in der Lage sind, Emotionen und persönliche Grenzen zu erkennen, auszudrücken und zu respektieren.
2. Gruppenaustausch: Teilnehmer / Teilnehmerinnen teilen Erfahrungen, Gefühle und Reaktionen auf Modellsituationen. Dies hilft, ihr Verständnis von Schlüsselthemen und ihre Fähigkeit zur Reflexion darüber zu bewerten.
3. Kreative Outputs: Collagen, Poster und Arbeitsblätter werden überprüft, um zu bewerten, wie die Teilnehmer / Teilnehmerinnen Konzepte wie Sexualität, Emotionen, Identität und Beziehungen interpretieren und verarbeiten.
4. Abschließendes Quiz Ein kurzes schriftliches oder mündliches Quiz enthält Multiple-Choice-Fragen, offene Fragen und szenariobasierte Aufgaben. Es behandelt Kernthemen wie das Erkennen von Emotionen, das Verständnis von Sexualität, Einwilligung, Grenzen, angemessene und unangemessene Berührung sowie Hygiene.
5. Selbstreflexion: Am Ende der Sitzung geben die Teilnehmer / Teilnehmerinnen Rückmeldung zu dem, was sie gelernt haben, was sie überrascht hat und ob ein Thema unangenehm war. Dies kann mündlich oder durch einfache Rückmeldungen erfolgen.