



# Schutz & Verhütung



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

**Project Number: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können dafür verantwortlich gemacht werden.

# let's sign about sēx



Diese Materialien wurden mit finanzieller Unterstützung von Abakus Erasmus+ als Teil des Projekts Let's Sign About Sēx erstellt.

Die Materialien dürfen nicht ohne Erlaubnis verbreitet werden.

Entwickelt von Freya, z. s., [www.freya.live](http://www.freya.live)

---

Die Materialien von Freya wurden vom Projektteam noch ergänzt um Leichter-Lesen-Einträge und Infos zu vorhandenem Video-Material.



**Co-funded by  
the European Union**

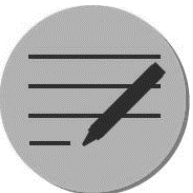
# Infos für Trainer\*innen



Dieses Icon zeigt dir, dass die Informationen von den Trainer\*innen im Workshop gebärdet werden.



Dieses Icon zeigt dir, dass es **ÖGS-Video-Material** dazu im LSAS-Lexikon gibt.



Dieses Icon zeigt dir, dass es ein **Arbeitsblatt für die Teilnehmer\*innen** gibt.



**Welche Möglichkeiten gibt es und wie werden sie richtig genutzt?**



## Was ist Verhütung?

- **Empfängnisverhütung** ist der **Schutz vor einer Schwangerschaft**.
- Einige Verhütungsmethoden können auch vor **sexuell übertragbaren Krankheiten** schützen.
- Eine Person sollte verhüten, wenn sie Sex hat und sich selbst schützen will.
- Wenn ein Paar zum Beispiel beschließt, dass es ein gemeinsames Kind haben möchte, hört es auf, beim Sex zu verhüten.



### Verhütung



## Sowohl Männer als auch Frauen sollten über Verhütung nachdenken.



- Jeder sollte die Methode der Empfängnisverhütung wählen, die am besten passt.
- Du kannst einen Arzt / eine Ärztin konsultieren.
- Frauen sollten zu ihrer Gynäkologin / ihrem Gynäkologen gehen.
- Dort bekommen sie eine Empfehlung für eine geeignete Verhütungsmethode.

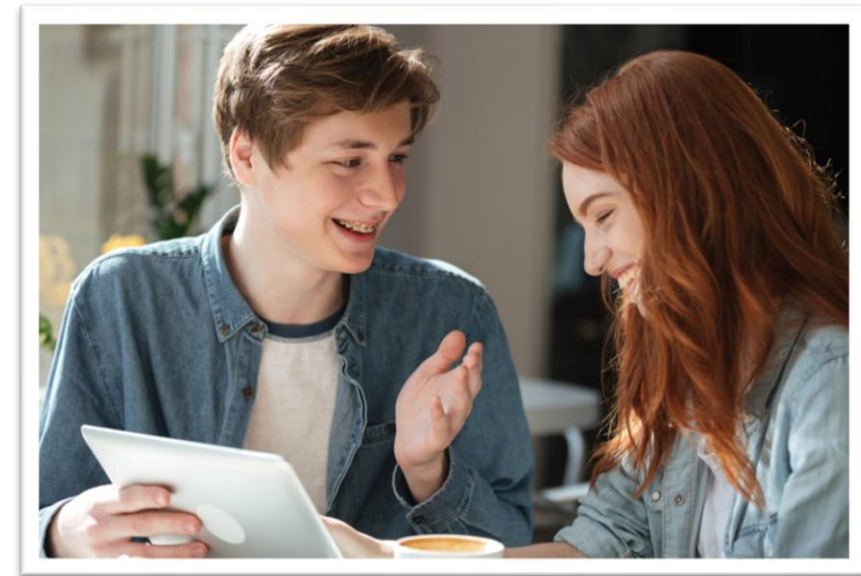


**Es ist eine gute Idee, mit deinem Partner / deiner Partnerin über Verhütung zu sprechen, wenn du Sex haben willst.**



Welche Form der Verhütung werden wir wählen?

Wenn dein Partner / deine Partnerin ein Kind haben will, solltet ihr das gemeinsam besprechen.



## Sex? Sperma? Eizelle?

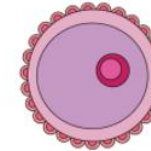
Sex kann vaginal, anal und oral erfolgen.  
Du kannst dich dabei immer schützen.

Sperma ist die männliche Geschlechtszelle.  
Das Ei ist die weibliche Geschlechtszelle.

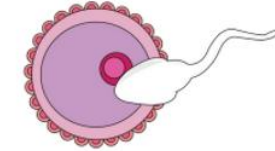
Beim **vaginalen Sex** können diese beiden Zellen zusammenkommen.  
Eine Eizelle kann befruchtet werden, die sich später zu einem **Fötus** entwickelt.  
Eine Frau kann durch vaginalen Sex schwanger werden.



Sperma



Ei



Befruchtung  
der Eizelle

## Fötus

anderes Wort:  
Embryo

## Welche Arten der Empfängnisverhütung gibt es



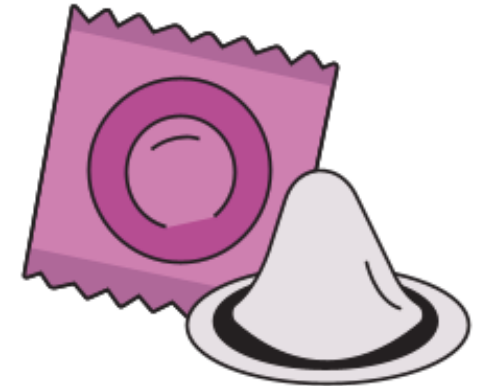
### Kondom

Schützt vor Schwangerschaft und vor der Übertragung vieler sexuell übertragbarer Infektionen.



Kann für **vaginalen**, **anal**en und **oralen** Sex verwendet werden.

Das Kondom wird über den Penis gezogen.  
Es fängt das Sperma auf, damit es nicht in die Scheide gelangt.



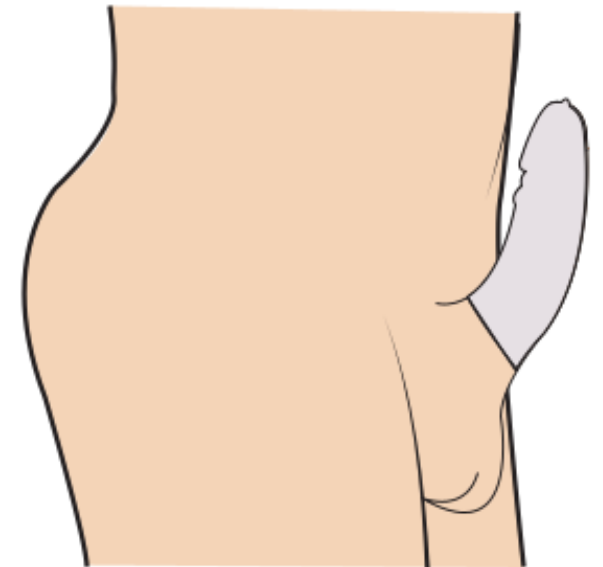
- Es ist notwendig, das **Verfallsdatum** zu überprüfen,  
d. h. bis wann das Kondom verwendet werden kann (steht auf der Verpackung).
- Es ist auch wichtig, die Verpackung zu überprüfen,  
ob sie nicht in irgendeiner Weise beschädigt ist (**Riss**, **Loch**).
- **Es ist nur für den einmaligen Gebrauch (1 x) bestimmt.**



## Kondom



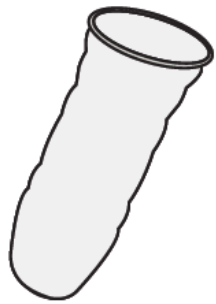
- Kondome immer vorher überprüfen (Beschädigung)
- Kondom nur 1 x verwenden
- Nie 2 Kondome gleichzeitig verwenden, da sie beschädigt werden und reißen könnten.
- Kondome können in einer Apotheke, Drogerie oder in einem Sexshop gekauft werden.
- Sie sind die **günstigste** Methode zur Empfängnisverhütung.



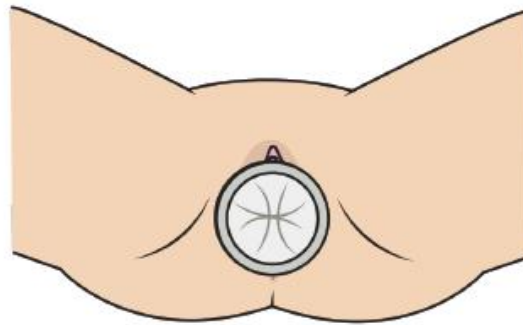
## Kondom für die Frau (= Femidom)



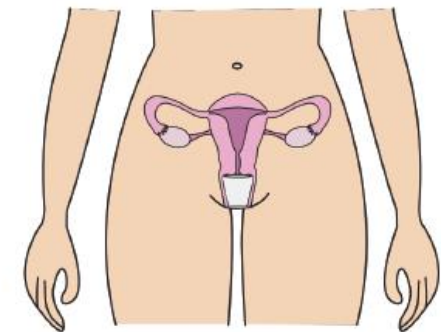
- Wird in die Vagina eingeführt, um zu verhindern, dass Spermien in die Gebärmutter gelangen.
- Es schützt nicht nur vor einer Schwangerschaft, sondern auch vor einigen sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Du musst lernen, wie man sie richtig anwendet, damit sie wirksam ist.



Kondom für die Frau  
(= Femidom)



Femidom – Außenansicht  
(Vulva)



Femidom – Innenansicht  
(Vagina)

Femidom

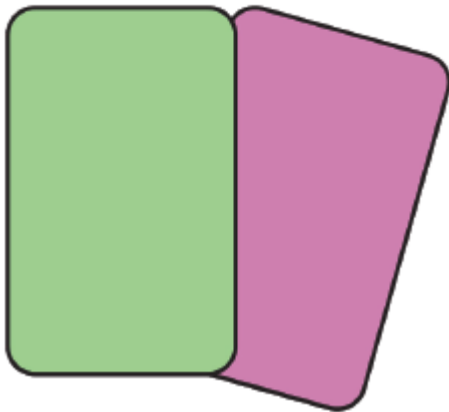
**feminin**

= weiblich

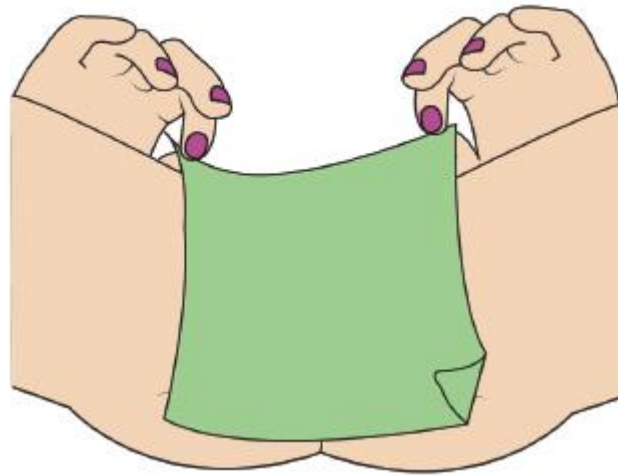


## Oral-Maske

Sie ist nur für den Oralverkehr bestimmt.  
Sie schützt vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen.



Oral-Maske

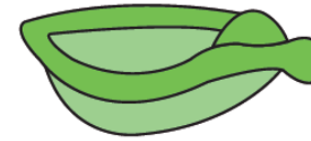


Verwendung einer Oral-Maske



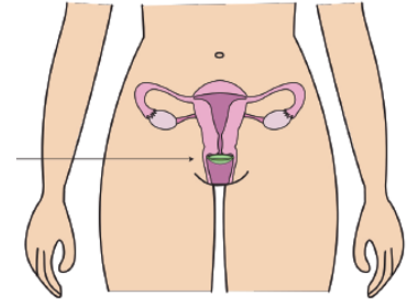
## Pessar und Spermizide

- Ein Pessar ist ein kleines Instrument, das vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina eingeführt wird.
- Es verhindert, dass Spermien die Gebärmutter erreichen.
- Es sollte **mindestens 6 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr in der Scheide verbleiben**, damit die Methode wirksam ist.
- Es kann wiederholt verwendet werden, muss aber sorgfältig gereinigt werden.

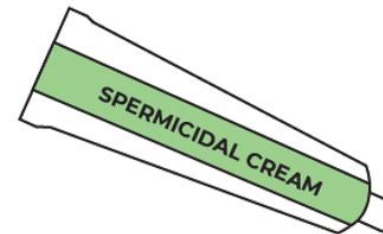


Pessar

Pessar  
eingeführt



Pessar - Innenansicht  
(Vagina)



Spermizid-Creme

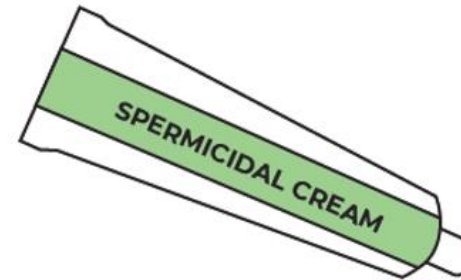


Spermien abtötende  
Creme –  
Verwendung mit  
einem Pessar



## Pessar und Spermizide

- Das Pessar kann zusammen mit Spermiziden verwendet werden
- Spermizide sind Mittel, die Spermien in der Vagina zerstören.
- Spermizide sind in Form von Creme oder einem Zäpfchen erhältlich, das vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina eingeführt wird.



Spermizid-  
Creme

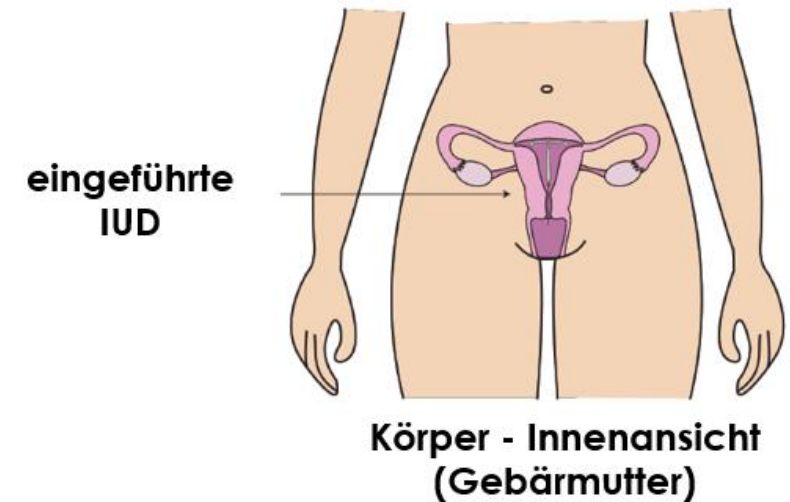
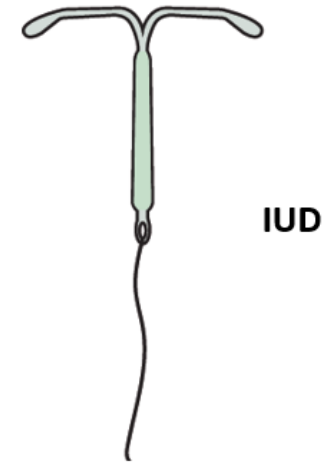


Spermizid-Creme – mit  
Pessar

## Nicht-hormonelle Intrauterinpeessare (IUP)



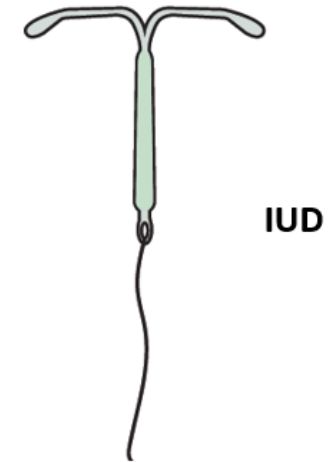
- Das Gerät wird von einem Gynäkologen / einer Gynäkologin während eines kleinen Eingriffs in den Körper eingeführt.
- Diese Vorrichtung besteht in der Regel aus **Kupfer**, das Spermien abtötet.
- Sie kann **mehrere Jahre lang** Schutz bieten.



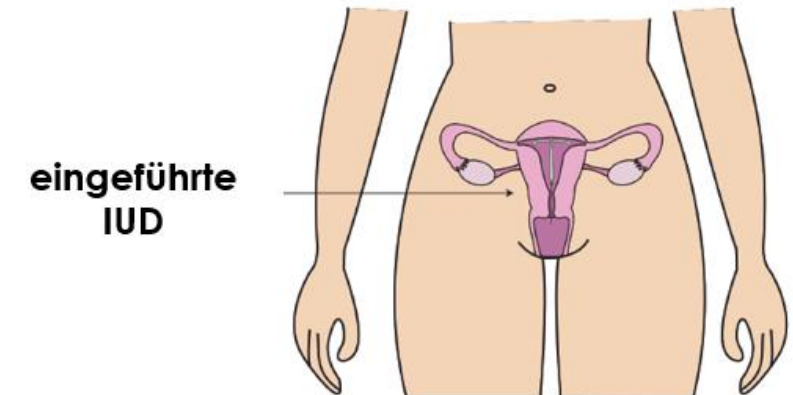
## Hormonelle Spirale



- Sie ist ähnlich wie die nicht-hormonelle Spirale.
- Sie wird ebenfalls von einem Gynäkologen / einer Gynäkologin eingesetzt und hat eine relativ lange Wirkungsdauer (5 bis 7 Jahre).
- Der Unterschied besteht darin, dass sie ein Hormon in die Gebärmutter abgibt, das eine Schwangerschaft verhindert.



IUD



eingeführte  
IUD

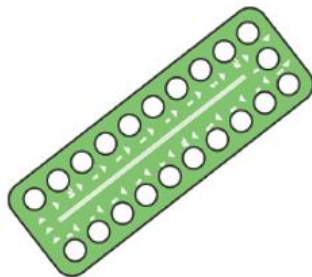
Körper - Innenansicht  
(Gebärmutter)

## Hormonelle Empfängnisverhütung – Pille

- Die in der Pille enthaltenen **Hormone** beeinflussen den **Menstruationszyklus** der Frau.
- Sie ist nicht geeignet für Frauen mit Blutgerinnungsstörungen und anderen Krankheiten.
- Deshalb muss eine Frau vor der Einnahme ihren Frauenarzt aufsuchen.
- Die Frau kann das Medikament dann in der Apotheke abholen.
- Es ist wichtig, dass die Frau die Pille **jeden Tag** wie vorgeschrieben einnimmt.



Hormonelle  
Empfängnisverhütung  
Anwendung



Hormonelle  
Empfängnisverhütung  
Pille

Hormone

Menstruations-  
zyklus



## Notfallverhütung

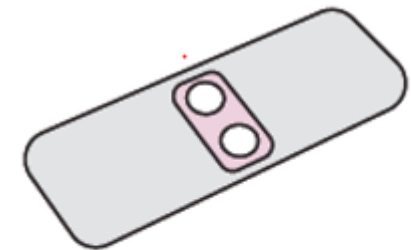
- Anderer Name: „**Pille danach**“
- Verkauf: in Apotheken  
(in Form von ein bis zwei Tabletten)
- Sie ist keine Verhütungsmethode,  
die für die regelmäßige Anwendung geeignet ist.
- Sie kann den Menstruationszyklus der Frau stören.
- Frauen nehmen es nur ein, wenn sie befürchten,  
schwanger zu werden.

Zum Beispiel, wenn das Kondom beschädigt wurde  
(gerissen oder beim Geschlechtsverkehr verrutscht)  
oder das Paar hat jegliche Form der Empfängnisverhütung  
völlig vergessen.

- Sie muss **innerhalb von 3 Tagen** nach dem ungeschützten  
Geschlechtsverkehr eingenommen werden, je früher, desto besser.



**Notfallverhütung  
Anwendung**

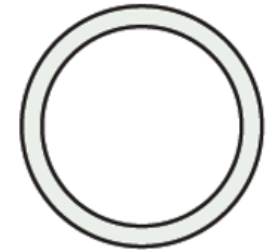


**Notfallverhütung**

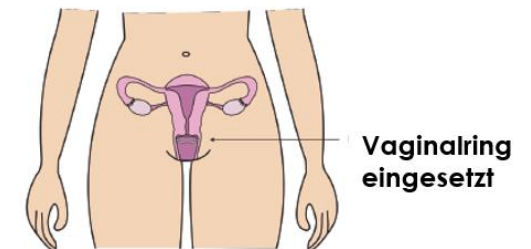


## Vaginaler Ring

- Der Vaginalring zur Empfängnisverhütung ist ein weiches, rundes Instrument aus Kunststoff.
- Er wird als hormonelle Verhütungsmethode in die Scheide eingeführt.
- Er gibt Hormone ab, die eine Schwangerschaft verhindern.
- Der Ring wird einmal im Monat in die Vagina eingeführt. Er verbleibt **3 Wochen** lang in der Scheide.
- **Nach drei Wochen wird der Ring entfernt.** Danach folgt eine Woche ohne Ring, in der in der Regel Blutungen auftreten.
- **Nach einer Woche Pause wird ein neuer Ring eingesetzt.**



Vaginalring



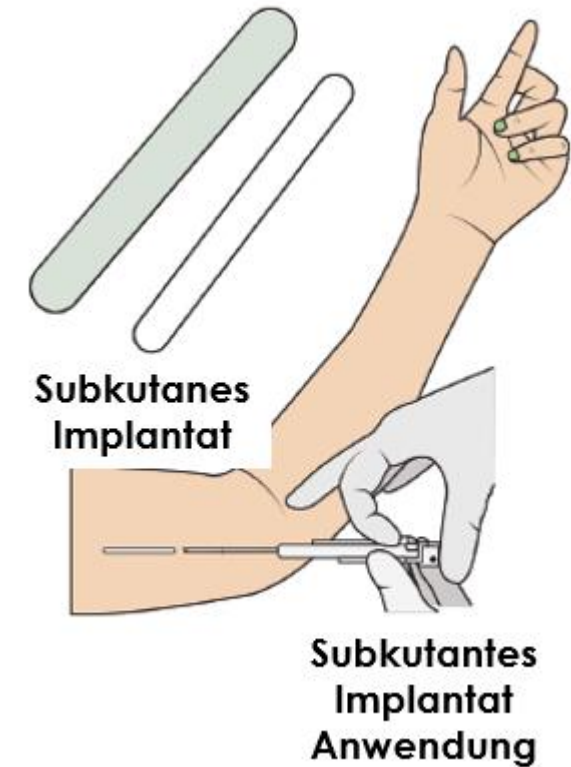
Vaginalring  
Innenansicht

## Subkutanes Implantat

= kleines, flexibles, stabförmiges Gerät aus Kunststoff.

- Es wird unter die Haut eingesetzt, normalerweise an der Innenseite des Arms.
- Es setzt das **Hormon Progestin** frei, das eine Schwangerschaft verhindert.

Es wird von einem Gynäkologen / einer Gynäkologin eingesetzt.  
**Das Implantat ist mehrere Jahre lang wirksam.**



## Injizierbare Empfängnisverhütung

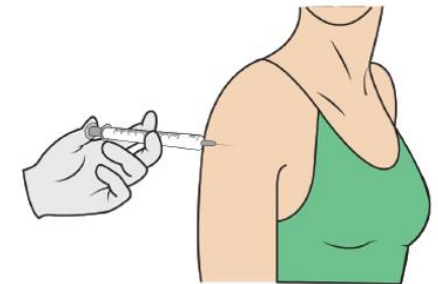
- Es handelt sich um eine Form der hormonellen Empfängnisverhütung, die **als Injektion** verabreicht wird.
- Diese Methode bietet einen langfristigen Schutz vor einer Schwangerschaft, in der Regel für einen Zeitraum von 3 Monaten.
- Sie muss von einer medizinischen Fachkraft angewendet werden.

### Injektion

mit Spritze



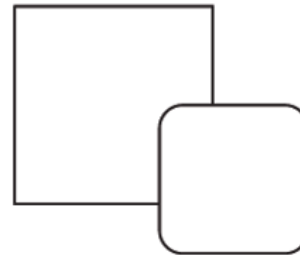
Injizierbare  
Empfängnisverhütung



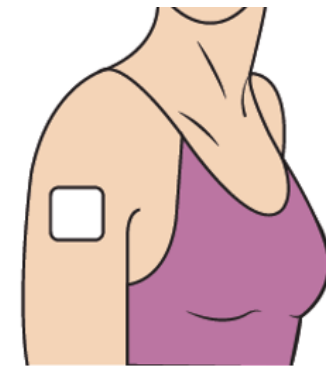
Injizierbare  
Empfängnisverhütung  
Anwendung

## Empfängnisverhütungspflaster

- Das Pflaster wird auf die **saubere, trockene Haut** geklebt, zum Beispiel auf den Bauch, das Gesäß, den Rücken oder den Arm.
- Das Pflaster wird drei Wochen lang **1 x pro Woche** gewechselt.



Empfängnisverhütungspflaster



Empfängnisverhütungspflaster  
Anwendung



## Safer-Sex (sicherer Sex) – aber wie?

- Verwende eine der Verhütungsmethoden.
- Wenn du keinen festen Sexualpartner / keine feste Sexualpartnerin hast,
  - ist es wichtig, auch an den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen zu denken.
- **Die beste Lösung ist die Verwendung eines Kondoms.**



## **Safer-Sex (sicherer Sex) – aber wie?**

- Lasse dich regelmäßig auf sexuell übertragbare Infektionen testen.
- Wenn eine Person Probleme hat, sollte sie so schnell wie möglich einen Arzt aufsuchen.
- Frauen gehen zu einem Gynäkologen.
- Männer gehen zu einem Urologen.



## **Safer-Sex (sicherer Sex) – aber wie?**

- Bei Bedarf kann auch eine Venerologie aufgesucht werden.
- Venerologische Abteilungen befassen sich mit der Behandlung und Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen.



## **Safer-Sex (sicherer Sex) – aber wie?**

Informieren Sie Ihren Sexualpartner, wenn Sie wissen, dass Sie eine sexuell übertragbare Infektion haben oder ein anderes Problem im Intimbereich haben – zum Beispiel eine Entzündung.



## **Safer-Sex (sicherer Sex) – aber wie?**

Achte auf die richtige Hygiene im Intimbereich vor und nach dem Sex.

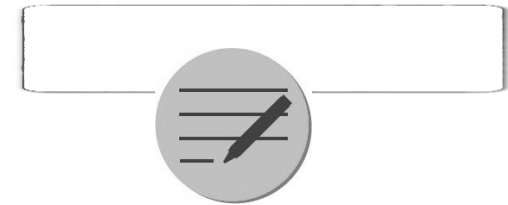
Schutz-Box

## ÜBUNG

Klebe die Bilder in die richtige Spalte.

Wenn es vor beidem schützt,  
klebe das Bild in die Mitte – auf die rote Linie.

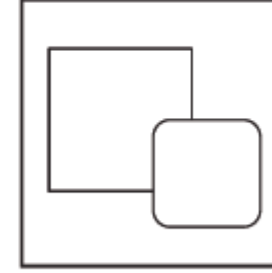
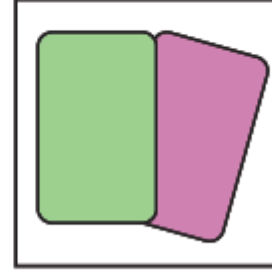
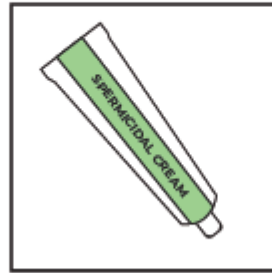
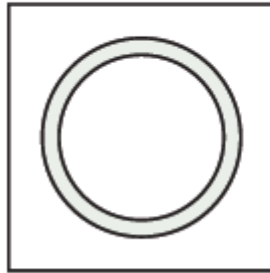
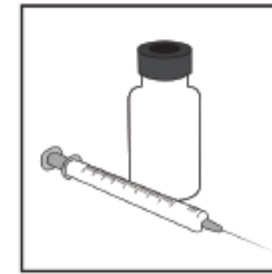
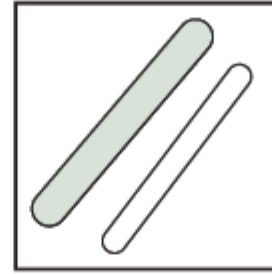
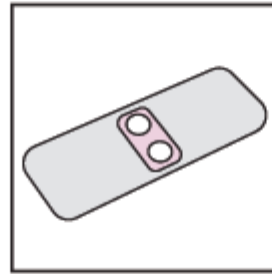
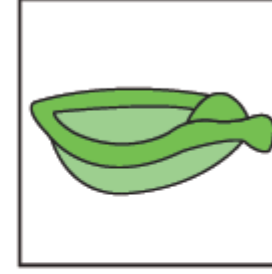
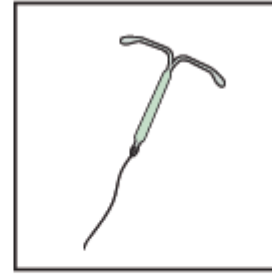
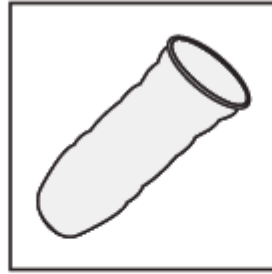
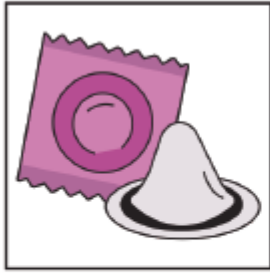
M5 – Verhütung  
(Arbeitsblatt)



Schützt vor  
Schwangerschaft:

Schützt vor sexuell  
übertragbaren  
Infektionen:

Bilder für die Übung



**Quiz!**



**Die wirksamste Vorbeugung gegen sexuell übertragbare Infektionen ist:**

- a) die Verwendung eines Mundschutzes oder eines Kondoms
- b) das Vermeiden wechselnder Sexualpartner
- c) beide Optionen sind richtig

**Quiz!**



**Eine sexuell übertragbare Infektion ist:**

- a) eine Infektion des Harntrakts
- b) eine Infektion, die am häufigsten die Genitalien betrifft
- c) eine Grippe, die beide Geschlechter betreffen kann.

## Quiz!



**Welche Namen fallen dir ein beim Wort  
„sexuell übertragbare Infektionen“?**

Schreibe mindestens 3 auf.



oder

Gebärde mindestens 3.



**Quiz!**



**Welche Krankheit kann die folgenden Symptome hervorrufen?**

Genitalwarzen, warzige Wucherungen im Halsbereich, Zervixläsionen (Veränderungen am Gebärmutterhals), Krebs des Gebärmutterhalses, der Vulva oder der Vagina, Krebs der Analöffnung, Krebs des Penis.

- a) Gonorrhö (Tripper)
- b) Syphilis
- c) HPV-Virus

**Quiz!**



## **Zu welcher Krankheit gehört diese Behandlung?**

Eine Rasur der Haare ist nicht erforderlich, wird aber als sinnvoll erachtet, um die Behandlung zu beschleunigen. Die Anwendung des Produkts muss gemäß den Anweisungen über etwa 8–10 Tage wiederholt werden. Gleichzeitig ist es notwendig, den Sexualpartner zu behandeln und die Körper- und Bettwäsche gründlich zu waschen/desinfizieren.

- a) HIV
- b) Schamläuse
- c) Herpes genitalis

**Quiz!**



**Wie können sexuell übertragbare Infektionen übertragen werden?**

- a) durch Kontakt der Schleimhäute mit infizierten Sekreten,
- b) einen kontaminierten Gegenstand,
- c) Händeschütteln mit einer infizierten Person.

**Quiz!**



**Welche Infektionen sind melde- und behandlungspflichtig?**

- a) HIV, Gonorrhö, Syphilis
- b) Gonorrhö und HIV
- c) nur HIV

**Quiz!**



## **Wo kannst du dich testen lassen?**

- a) in gemeinnützigen Organisationen,  
die sich mit dem Thema sexuell übertragbare Infektionen beschäftigen  
(Vorteil: Anonymität)
- b) nur in einer professionellen Einrichtung – Venerologie
- a) in professionellen Einrichtungen und einigen gemeinnützigen Organisationen,  
die sich mit dem Thema sexuell übertragbare Infektionen beschäftigen.

**Quiz!**



**Worauf sollte man bei einem Sexualpartner achten:**

- a) Ich muss auf nichts achten, benutze einfach ein Kondom oder eine Mundmaske
- b) Ungewöhnliche Wunden, Warzen, Rötungen an den Genitalien, ungesunder Ausfluss und Geruch aus den Genitalien
- c) Im Idealfall frage ich nach der Anzahl der Sexualpartner.

**Quiz!**



**Einige sexuell übertragbare Infektionen haben oft ähnliche Symptome wie z. B.:**

- a. Grippe und Harnwegsinfektionen,
- b. Erkältung und Grippe,
- c. sexuell übertragbare Infektionen haben keine Symptome, die mit anderen Krankheiten verwechselt werden können.