

European Flirt Expert

MANUAL

Workshop-Programm

für die Arbeit mit Jugendlichen / Prävention sexualisierter Gewalt



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	4
2.	Qualitätskriterien von Präventionsarbeit gegen sexualisierte Gewalt.....	4
3.	Allgemeine Informationen über das Workshop-Programm	5
3.1.	Inhalte.....	5
3.2.	Ziele	5
3.3.	Rahmenbedingungen	5
4.	Workshop-Methoden	6
4.1.	Einleitung / Kennenlernen.....	6
	• Ich bin der/die einzige	6
	• Zwei wahr, eins falsch.....	7
	• Identitäts-Bingo	7
	• Partner-Interview	9
4.2.	Emotionalität.....	11
	• Postkarten	11
	• Poster „Gefühle“	12
	• Gegensätzliche Gefühle wahrnehmen	13
4.3.	Identität.....	14
	• „Sei beim Flirten du selbst!“	14
	• Hey Baby	15
	• Romantische Liebe	16
	• Zur Liebe gehört für mich	19
	• Wie wir leben, flirten wir	20
	• Gestalte eine Kontaktanzeige.....	22
	• Identitäts-Poster	22
	• Beziehungs - Spiel	24
	• Wahr oder falsch?.....	27

4.4.	Sexualität/Sexualaufklärung.....	28
•	Begriffskette	28
•	Black-Box	28
•	Expertenrunde.....	29
•	Wäscheleine der Verhütungsmittel.....	29
•	Sexualitätsquiz.....	30
•	Video: „Sex we can“.....	32
•	Porno-Quiz.....	32
4.5.	Prävention sexualisierter Gewalt / Hilfe & Unterstützung / Rechtliche Grundlagen.....	35
•	Patrizia & Roland	35
•	Fakten und Mythen über sexuelle Gewalt	36
•	Definition sexualisierter Gewalt	37
•	„How to explain consensual sex with a cup of tea“	38
•	Erklärung der gesetzlichen Grundlagen / Hilfs- und Unterstützungseinrichtungen	38
5.	Literatur.....	39
6.	Impressum.....	40

1. Einleitung

In Bezug der psycho-sexuellen Entwicklungsaufgaben müssen Jugendliche Fähigkeiten in den Bereichen *Emotionalität*, *Identität* und *Sexualität* bilden.

Präventionsarbeit mit Jugendlichen gegen sexualisierte Gewalt bedeutet, an diesen Entwicklungsaufgaben anzusetzen. Die Auseinandersetzung mit dem Bereich *Emotionalität* beinhaltet Wahrnehmung, Verbalisierung und den Umgang mit eigenen Emotionen, Bedürfnissen, Konflikten, Unsicherheiten, Ängsten ... und der Stärkung von Empathie- und Reflexionsfähigkeit.

Die Auseinandersetzung mit der Entwicklungsaufgabe *Identität* zielt darauf ab, Jugendliche in der Bildung ihrer eigenen Identität zu stärken; kritisch gegenüber (traditionellen) Geschlechtsrollenmodellen und -stereotypen zu sein. Jugendarbeit setzt Gegenmaßnahmen zu sexistischen und homophoben Vorstellungen. Geschlechtsbasierte Einschränkung, welche weibliche und männliche Jugendliche betreffen, müssen kritisch hinterfragt werden.

Schließlich müssen Jugendliche mit ihren sexuellen Bedürfnissen, Idealen und Konzepten umgehen. Sie müssen lernen ihre *Sexualität* in verantwortungsvoller, einvernehmlicher und sozial akzeptierter Weise auszuleben (vgl. Krahe, 2011).

2. Qualitätskriterien von Präventionsarbeit gegen sexualisierte Gewalt

- Als Basis dient ein positives Körperbild. Liebe, Beziehungen, Sexualität und Körper sind gut und positiv.
- Workshops werden wiederholt, die Programme sind aufbauend.
- Workshops zum Thema Sexualaufklärung sollten in geschlechtshomogenen Gruppen durchgeführt werden. Es ist leichter für die Jugendlichen offen zu sprechen und zu fragen und es entfällt der Druck, das eigene Geschlecht für das andere zu reproduzieren. Dennoch finden Sie in diesem Manual Methoden zu Einleitungs-/ Kennenlernübungen und zu Methoden zu den Themen Emotionalität und Identität, die gut in geschlechtsheterogenen Gruppen funktionieren.
- Die Inhalte der Workshops orientieren sich an der Altersgruppe Jugendlicher.
- Die Workshops informieren über Formen sexualisierter Gewalt und geben Definitionen davon, sie informieren über die sexuellen Menschenrechte und die gesetzlichen Grundlagen betreffend Sexualität.

- Den Jugendlichen wird vermittelt, dass sie das Recht auf Hilfe und Unterstützung haben und sie erhalten Informationen, wo sie diese bekommen können.

3. Allgemeine Informationen über das Workshop-Programm

3.1. Inhalte

- Emotionen, Beziehungen, Verantwortung
- Flirten, Daten, Kommunikation unter Jugendlichen
- Sexualaufklärung, Sexualität
- Sexualität und Medien / Pornographie
- Geschlechterrollen, verschiedene Lebensweisen, Werte
- Bestimmung sexueller Verstöße und Gewalt
- Gesetzesgrundlagen, die sexuelle Straftaten behandeln
- Hilfseinrichtungen

3.2. Ziele

Die Workshops verfolgen diese Ziele für Jugendliche:

- Wissensvermittlung über Sexualität, Gesetzesgrundlagen und Information über Hilfs- und Unterstützungsangebote
- die Reflexion über Flirt- und Datingstrategien
- Verstärkung der Reflexionsfähigkeiten in Bezug auf Sexualität, Körperbewusstsein, PartnerInnenschaft und Beziehungen und dem persönlichen Verständnis von Geschlechterrollen
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Stärkung der Kommunikationsfähigkeiten

3.3. Rahmenbedingungen

Die Workshops zu diesen Themen werden durchgeführt:

- für Jugendliche von 14 – 24 Jahren
- in einer Gruppe von ca. 8 – 12 Jugendlichen
- in einer angenehmen, fröhlichen Weise; Empowerment der Jugendlichen ist das Ziel, nicht Verängstigung
- in geschlechtshomogenen Gruppen (zu den Themen Sexualaufklärung, Prävention und Definition sexualisierter Gewalt)

- partizipatorisch
- respektvoll, Diversität wird wahrgenommen und respektiert, geschlechtersensibel
- freiwillig (generell für das gesamte Workshop-Programm wie auch für einzelne Übungen/Diskussionen)
 - Ein/e TeilnehmerIn könnte bereits von sexualisierter Gewalt betroffen gewesen sein und den Workshop aus persönlicher Betroffenheit verlassen müssen. Die/der WorkshopleiterIn muss sicherstellen, dass eine Kontaktperson in der Einrichtung/Schule während der gesamten Zeit des Workshops anwesend ist, zu der/dem die/der Jugendliche gehen könnte.

4. Workshop-Methoden

4.1. Einleitung / Kennenlernen

Neben der persönlichen Vorstellung des/der WorkshopleiterIn und dem Überblick des gesamten Workshop-Programms werden die Gruppenregeln einer respektvollen Interaktion, dem Respekt von Unterschieden und der Freiwilligkeit erklärt.

Was erwarten und wünschen sich die Jugendlichen von den Workshops? Was sollte in den Workshops nicht geschehen?

Ich bin der/die einzige ...	30 min.
<p><u>Ziel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • gegenseitiges Kennenlernen • Reflexionen über Identität, Gemeinsamkeiten und Unterschiede in einer Gruppe 	
<p>Die TeilnehmerInnen sitzen in einem Sesselkreis und werden dazu aufgefordert, an eines ihrer Hobbies oder Fähigkeiten zu denken, von dem sie glauben, die einzige Person im Raum zu sein, für die das zutreffend ist. Die/der Erste sagt: „Mein Name ist ... und ich bin die/der Einzige, die/der (z.B.) Trompete spielen mag“.</p> <p>Gibt es in der Gruppe eine/n weiteren TeilnehmerIn, der/die Trompete spielt, muss diese das sagen und der/die erste TeilnehmerIn muss mit etwas anderem weiter probieren, bis</p>	

sie/er die einzige Person mit einem bestimmten Hobby, Fähigkeit etc. ist. Danach setzt die nächste Person fort.

Diese Methode ist eine gute Einleitung, wenn sich die TeilnehmerInnen untereinander nicht bzw. nur wenig kennen. In geschlechtshomogenen Gruppen kann auf Unterschiede innerhalb eines Geschlechts hingewiesen und damit für ein Aufbrechen von Geschlechtsstereotypen genutzt werden.

Zwei wahr, eins falsch

30 min.

Ziel:

- näheres Kennenlernen untereinander
- Reflexionen über Identität, Gemeinsamkeiten und Unterschiede in einer Gruppe

Jede/r TeilnehmerIn macht drei Aussagen über sich selbst. Zwei davon müssen stimmen, eine muss falsch sein (z.B. Ich bin gut im Skateboard fahren. Ich habe zwei Brüder. Ich wohne auf einem Bauernhof.).

Der Rest der Gruppe muss herausfinden, welche Aussage falsch ist.

Hazissa

Die TeilnehmerInnen der Gruppe sollten sich zu einem gewissen Ausmaß bereits kennen. In geschlechtshomogenen Gruppen kann auf Unterschiede innerhalb eines Geschlechts hingewiesen und damit für ein Aufbrechen von Geschlechtsstereotypen genutzt werden.

Identitäts-Bingo

45 min.

Ziel:

- Verbindungen aufnehmen / gegenseitiges näheres Kennenlernen
- wahrnehmen von Gemeinsamkeiten und Unterschieden
- wahrnehmen unterschiedlicher Identitäten

Alle Jugendlichen erhalten das folgende Bingo-Blatt welches sie zuerst für sich alleine ausfüllen. Anschließend werden sie dazu aufgefordert, im Raum umherzugehen und nach Personen zu suchen, die in einem Feld dieselbe Antwort wie sie selbst geschrieben haben. Das wird mit einer gegenseitigen Unterschrift bestätigt. Eine Person gibt nur jeweils eine Unterschrift, danach gehen sie zu einer nächsten Person. Die Person, die zuerst fünf Unterschriften in einer Reihe (diagonal, vertikal, horizontal) gesammelt hat, ruft laut: „Bingo“ und ist die/der GewinnerIn.

IDENTITÄTS-BINGO

Beantworte spontan alle Fragen. Suche dir dann eine Person, die auf eine Frage dieselbe Antwort gegeben hat. Bestätigt das mit einer gegenseitigen Unterschrift auf euren Blättern.
 Wenn du 5 Unterschriften gesammelt hast (diagonal, vertikal, horizontal) rufe laut „Bingo“.
 Du bist die/der GewinnerIn!

HAARFARBE	STERNZEICHEN	MEIN IDOL	SCHUHGRÖSSE	ALTER
Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:
ICH BIN GUT IN	BURSCHE SOLLTEN NICHT	LIEBLINGSESSEN	NAME MEINER/S FREUNDIN/ FREUNDES	LIEBLINGSBUCH
Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:
SINGLE?	AN MÄDCHEN MAG ICH	BERUFSWUNSCH	ICH BIN ZURZEIT VERLIEBT	DAS KANN ICH GUT
Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:

SO WOHNE ICH	AN BURSCHEN MAG ICH	GEBURTSORT	RELIGION	MÄDCHEN SOLLTEN NICHT
Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:
LIEBLINGS-KLEIDUNG	LIEBSTES SCHULFACH	VORNAME	LIEBLINGS-MUSIK	LIEBLINGS-GETRÄNK
Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:	Unterschrift:

vgl. Sexualpädagogik der Vielfalt, 2008, S.91 ff

Diese Übung eignet sich gut für eine anschließende persönliche Vorstellung der Jugendlichen. In relativ kleinen Gruppen können sich die TeilnehmerInnen auch mehrere Unterschriften geben. Der/die WorkshopleiterIn kann auch an der Übung teilnehmen.

Partner-Interview	45 min.
<p><u>Ziel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • gegenseitiges näheres Kennenlernen • Entwicklung eines Selbstbildes • Reflexionen über Identität, Ähnlichkeiten und Unterschiede in einer Gruppe 	
<p>Jede/r TeilnehmerIn erhält ein Arbeitsblatt, auf dem folgende Fragen zu beantworten sind. In einem Paar interviewen sich die Jugendlichen gegenseitig und stellen anschließend jeweils den Partner der Gruppe vor.</p> <p><u>Fragen:</u></p> <p>Name:</p> <p>Geburtsort:</p> <p>Alter:</p>	

Sternzeichen:

Was magst du besonders (Hobbies ...)?

Was macht dich glücklich?

Was ärgert dich?

Was magst du an Mädchen?

Was magst du an Burschen?

Wie stellst du dir deine Zukunft vor?

Wenn du einen freien Wunsch hättest, was würde das sein?

vgl. Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen, 2007, S. 48 f

In geschlechtshomogenen Gruppen kann auf Unterschiede innerhalb eines Geschlechts hingewiesen und damit für ein Aufbrechen von Geschlechtsstereotypen genutzt werden. Sie können die Fragen auch Ihren persönlichen Vorstellungen und den Charakteristika der Gruppe, mit der Sie arbeiten werden, anpassen. Wir empfehlen aufzuzeigen, dass alle Personen Gemeinsamkeiten und Unterschiede haben und absolut gleichwertig sind.

4.2. Emotionalität

Postkarten	30 min.
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Einführung zu Themen der Emotionalität• Übung zur Verbalisierung von Emotionen	
<p>Die TeilnehmerInnen sitzen in einem Sesselkreis um einen Tisch. Die/der WorkshopleiterIn legt Postkarten mit verschiedenen Motiven und/oder Sprüchen auf den Tisch. Jede/r TeilnehmerIn wählt eine Karte und erzählt der Gruppe welche Assoziationen er/sie mit dieser Karte verbindet.</p>	
<p>Der/die WorkshopleiterIn kann folgende Fragen stellen: Wie fühlst du dich heute? Was verbindest du mit diesem Bild/Spruch? Gibt es ein spezielles Ereignis, das du damit verbindest?</p>	
<p><i>Vorschlag: Bildimpulse maxi: Emotionen – Fotokarten für Inspiration und Coaching, 2013.</i> Manchmal fällt es einzelnen Jugendlichen schwer, über ihre Gefühle zu sprechen. Da die Teilnahme auch an einzelnen Übungen freiwillig ist, ist das in Ordnung und der/die nächste fährt fort.</p>	

Poster „Gefühle“

45 min.

Ziel:

- Reflexion über eigene Gefühle
- Verbesserung der Fertigkeiten, die eigenen Gefühle adäquat auszudrücken
- Training von Empathie

Die Poster werden im Raum platziert. Die Jugendlichen werden dazu eingeladen, verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten von Gefühlen auf die Poster zu schreiben oder zu zeichnen. Auf jedem Poster befindet sich nur jeweils ein Thema. Vorschläge für Fragen:

A:

- Welche angenehmen Gefühle kenne ich?
- Welche unangenehmen Gefühle kenne ich?
- Welche angenehmen Berührungen kenne ich?
- Welche unangenehmen Berührungen kenne ich?
- Wann ist es leicht „nein“ zu sagen?
- Wann ist es schwierig „nein“ zu sagen?

B:

- Wie zeige ich, dass ich verliebt bin?
- Wie zeige ich, dass ich verärgert bin?
- Wie zeige ich einer Person, dass ich ihn/sie wirklich mag?
- Wie zeige ich, dass ich gekränkt bin?

Anschließend findet mit den Jugendlichen eine Diskussion über ihre Erfahrungen in dieser Übung statt. Was ist ihnen schwer gefallen, was war einfach? Mit welchen Gefühlen waren sie mehr vertraut, mit welchen weniger? Wie können andere ihre Emotionen richtig verstehen und was kann getan werden, wenn sie missverstanden werden?

Gegensätzliche Gefühle wahrnehmen

30 min.

Ziel:

- Reflexion über eigene Gefühle
- Reflexion über eigene Bewältigungsstrategien

Der Raum wird in zwei Bereiche unterteilt (z.B. mit einem Seil). Diese Bereiche werden gegenteiligen Emotionen zugeordnet. Die/der WorkshopleiterIn nennt einen Gefühlszustand und dessen Gegenteil. Die TeilnehmerInnen müssen sich entscheiden, mit welchem Gefühl sie mehr vertraut sind, welches sie öfter erleben. Basierend auf dieser Entscheidung betreten sie den entsprechenden Bereich. Sie werden nun angeleitet sich in diesen Gefühlszustand zu versetzen und diesen auch mimisch darzustellen.

Anschließend werden sie angeleitet zum gegensätzlichen Bereich zu gehen und das selbe hier zu tun.

Beispiele:

- ängstlich sein – mutig sein
- sich hilflos fühlen – sich mächtig fühlen
- traurig sein – fröhlich sein
- lieben – hassen
- ...

vgl. Fühlen erwünscht, 2007, S.91

Wir empfehlen in der anschließenden Diskussion mit der Gruppe darauf hinzuweisen, dass unangenehme/negative Emotionen auch Teil unseres Lebens sind. Der/die WorkshopleiterIn soll die Reflexion auf konstruktive Bewältigungsstrategien lenken. Z.B. Wenn ich wütend bin, hilft es mir, laufen zu gehen, mich mit Freunden zu treffen, Musik zu hören ...

4.3. Identität

„Sei beim Flirten du selbst!“	60 min.
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reflexion über persönliche Bedürfnisse und Erwartungen• Entwicklung eines Selbstbildes• Reflexion über Eigenkontrolle in Flirt-Situationen	
<p>Die/der WorkshopleiterIn beginnt die Einheit, indem sie/er das Video: „Sei beim Flirten du selbst!“ zeigt.</p> <p>Anschließend sind die Jugendlichen dazu aufgefordert, über Flirt- bzw. Date-Situationen, die sie bereits erlebt haben, nachzudenken. Die Workshopleitung hat drei Poster vorbereitet (2-3x, abhängig von der Gruppengröße); eines für positive, angenehme Aspekte aus Flirt-Situationen, das andere für unangenehme, eher negative und eines für neutrale Gefühle/Erfahrungen? Die Jugendlichen sind nun gefragt, über ihre Erfahrungen in Kleingruppen von etwa vier Personen zu sprechen und die Aussagen auf den entsprechenden Postern zu sammeln. Eine Flirt-Situation kann sowohl unangenehme wie auch angenehme Aspekte beinhalten.</p> <p>Im Anschluss entwickeln die Jugendlichen ihre Ideen über die „ideale“ Flirt-Situation im Plenum. Diese werden von der Workshopleitung auf einem weiteren Poster gesammelt.</p> <p>Input:</p> <ul style="list-style-type: none">• An welchem Ort soll es sein?• In welcher Stimmung soll ich sein?• Falls ich mich unsicher fühle, wer kann mir Unterstützung bieten, mit wem kann ich sprechen?• Was erwarte ich von mir selbst?• Was erwarte ich von der Person, mit der ich flirte?• Wie möchte ich mich selbst verhalten, wie möchte ich, dass sich die andere Person verhält?• Welchen Einfluss habe ich darauf, dass meine Erwartungen/Wünsche eintreffen?• ... <p>Wenn die „ideale“ Flirt-Situation entwickelt wurde, können die TeilnehmerInnen diese in einem Rollenspiel aufführen oder eine Kurzgeschichte darüber schreiben.</p>	

Hazissa

Video: <http://www.european-flirt-expert.eu/produkte/peer-materialien/>

Humor und Spaß sind bei dieser Übung wichtig. Etwaige abwertende Bemerkungen, die auftreten könnten, werden von der Workshopleitung gestoppt. Das Rollenspiel bedarf Anleitungen, falls Jugendliche beginnen sollten, sich unwohl zu fühlen. Diese Übung funktioniert besser in geschlechtsheterogenen Gruppen; gleichgeschlechtliches Flirten ist gleichwertig und auch möglich.

Hey Baby	20 min.
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Übung von Flirten in spielerischer Weise• Erfahrung von Akzeptanz und Wertschätzung• Übung von Umgang mit Ablehnung	
<p>Die TeilnehmerInnen sitzen in einem Sesselkreis. Ein/e TeilnehmerIn steht in der Mitte des Kreises. Sie/er muss einen Sessel ergattern. Das ist nur möglich indem er/sie das Lächeln einer Person erhält. Das Geschlecht der Person, der man sich annähert, spielt keine Rolle. Die/der Jugendliche in der Mitte nähert sich einer sitzenden Person und sagt: „Hey Baby. Ich mag dich. Wenn du mich auch magst, schenk mir ein Lächeln!“.</p> <p>Wenn die angesprochene Person lächelt und sagt:“Hey Baby. Ich mag dich auch, natürlich schenke ich dir mein Lächeln!“, muss er/sie in die Mitte des Kreises wechseln. Der Flirtversuch kann auch abgewiesen werden: „Hey Baby. Ich mag dich auch aber mein Lächeln bekommst du nicht!“. In diesem Fall muss der/die TeilnehmerIn in der Mitte mit den Flirtversuchen bei einer anderen Person fortfahren.</p>	
<p><i>vgl. Sexualpädagogik der Vielfalt, 2008, S.139</i></p> <p>Diese Methode funktioniert gut in geschlechtsheterogenen Gruppen. Gleichgeschlechtliches Flirten ist gleichwertig und auch möglich. Wir machten die Erfahrung, dass in manchen Gruppen TeilnehmerInnen ein bisschen Zeit benötigten um ihre Schüchternheit zu überwinden. Mit ein bisschen Ermutigung der Workshopleitung ist es für die meisten Jugendlichen eine lustige Methode.</p>	

Romantische Liebe

60 min.

Ziel:

- Bewusstwerdung, dass „romantische Liebe“ ein Bild der Liebe ist, welches in einer Welt, in der wir nicht genug Liebe für uns selbst aufbringen, gefördert wird und dadurch auf die Liebe anderer angewiesen sind um uns selbst gut zu fühlen

Die sogenannte „Romantische Liebe“ ist ein emotionaler Zugang zu Liebe, der uns dazu verleitet, uns nach außen (im Gegensatz zu innen) zu richten und ein Bedürfnis, andere befriedigen zu wollen, generiert. Das ist ein Zugang zu „Liebe“ der permanente Bestätigung von außen erfordert; und nicht irgendeine Bestätigung sondern eine solche, die den aktuellen Bedürfnissen der Person entspricht. Generell, wir sind nicht völlig imstande permanent das zu liefern, was die andere Person braucht. Das ist die Falle „Romantischer Liebe“: sie basiert auf einer endlosen Anzahl von Bedürfnissen, ist aber gleichzeitig nicht imstande das zu liefern, was diese Bedürfnisse befriedigt. Dies öffnet die Tür für Konflikte, die sich gegen die Möglichkeit eines „Zusammenseins“ (ein Zustand, der als Basis Harmonie verlangt), verschwören. Wenn das so ist, macht die Intention und Verfassung der Person, die Flirten möchte, einen signifikanten Unterschied.

„Romantische Liebe“ basiert auf einer Reihe von Mythen. Unter anderem:

1. Der Mythos meiner „anderen Hälfte“: es gibt dort draußen eine andere Person, die dafür bestimmt ist, mein/e PartnerIn zu sein. Sie ist die perfekte Person für uns, genauso wie wir die perfekte Person für sie sind. Wir müssen uns nur treffen. Der Rest wird sich entwickeln.

Das Risiko dieses Mythos ist, dass er unsere Erwartungen ins Grenzenlose führt. Dies führt A) zu einer enormen Vergabe von Anforderungen an der/die andere (mit dem Risiko von Enttäuschungen) oder B) zu einer Über-Toleranz die zu einer Gerechtfertigung von allem, was falsch ist, führt, weil eine Beendigung der Beziehung völlig falsch und ein Scheitern im Leben darstellen würde.

Schließlich könnte dieser Mythos diejenigen, welche nicht glücklich genug sind ihre „andere Hälfte“ zu finden, zu einem Gefühl der Leere, Angst und minderwertig im Vergleich derer, die „erfolgreich“ waren, führen.

2. Der Mythos des Schmerzes: Liebe bedeutet leiden, Opfer zu bringen und trotz der Intensität der Konflikte zwischen den PartnerInnen wird die Liebe vorherrschen und sich ihren Weg durch alles, was da kommen mag, bahnen.

Jede Beziehung bedarf der Akzeptanz, dass nicht einfach alles geschehen kann; dass wir diskutieren und auch auf Dinge, die uns wichtig sind, verzichten müssen, um zusammen zu sein. Wenn wir "Zusammen-Sein" über unser eigenes Wohlbefinden stellen und akzeptieren, dass "Zusammen-Sein" die Aufgabe der Ehrlichkeit zu uns selbst verlangen könnte, ist es möglich, dass wir uns in missbräuchlichen Situationen unterschiedlicher Art und Ausprägung wiederfinden könnten.

3. Der Mythos der Eifersucht: Eifersucht ist ein klares Zeichen von Liebe. Wenn du eifersüchtig bist, zeigt das nur, wieviel dein/e PartnerIn dir bedeutet. Bist du nicht eifersüchtig, zeigt das nur, dass dein/e PartnerIn dir nicht wichtig ist. Daraus ergibt sich, dass Eifersucht Anzeichen für eine richtige Beziehung ist und das Fehlen derer ein schlechtes Zeichen.

Eifersucht wird häufig zugesprochen, dass sie aus der Angst, unser/e PartnerIn wird uns an einem bestimmten Punkt nicht mehr als den/die Auserwählte bezeichnen, entsteht. Solche Möglichkeiten bringen Unsicherheiten, Ängste, Verdächtigungen und Misstrauen in die Beziehung.

Eifersucht kann eine Beziehung leicht in einen Albtraum verwandeln und zu allen möglichen Varianten von missbrauchendem/kontrollierendem Verhalten zwischen den PartnerInnen führen. Es liegt an uns zu entscheiden, ob kontrolliert/missbraucht zu werden ein Zeichen der Liebe ist oder nicht.

4. Der Mythos der Verblendung: Liebe ist blind und zufällig. Sie kommt, wann sie kommt und kann dann nicht kontrolliert werden. Liebe kennt keine Vernunft, sie ist wie ein Sturm. Sie lässt sich von keinen sozialen oder kulturellen Barrieren abbringen.

In Bezug auf diesen Mythos müssen wir uns vergegenwärtigen, dass jede/r von uns sozialen, kulturellen und ökonomischen Konditionierungen unterliegt. Es ist einfach nicht wahr, dass wir absolut frei in der Entscheidung, wer unser/e PartnerIn sein soll, sind und niemanden irgendeine Rechenschaft ablegen müssten. Daher, eine Balance zwischen Emotionalität und Vernunft herzustellen, könnte förderlich sein.

Aktivitäten für die Jugendliche:

1. Bildet Gruppen mit vier Personen und besprecht die Erfahrungen, welche ihr oder irgendjemand den/die ihr kennt, in Bezug auf "Romantische Liebe" gemacht hat. Untersucht einen Mythos nach dem anderen. Seid in den Diskussionen so gründlich und geordnet wie möglich. Zu jedem soll eine Schlussfolgerung gezogen werden. Ein/e TeilnehmerIn soll diese notieren und zum Abschluss im Plenum präsentieren.
2. Diskutiert, ob "Romantische Liebe" eine wünschenswerte Vorstellung ist oder nicht. Kann sie Bestand haben?

Ziel:

- Reflexionen über Liebe und Beziehungen
- Anerkennung ähnlicher und unterschiedler Meinungen

Die Workshopleitung erklärt, dass eine Seite des Raums für „nein – ich stimme überhaupt nicht zu“ und die gegenüberliegende für „ja – ich stimme völlig zu“ steht. Der Raum dazwischen soll für Nuancen genützt werden. Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, sich in der Mitte des Raumes zu platzieren und nach den Aussagen, welche der/die WorkshopleiterIn vorliest, ihre eigene Position im Raum einzunehmen. Nach jeder Aussage leitet die Workshopleitung eine Diskussion mit den Jugendlichen.

Zur Liebe gehört für mich:

- sich zu streiten
- anhänglich zu sein
- großartiger Sex
- Vertrauen
- das Gefühl von Sicherheit
- ein gemeinsames Hobby zu haben
- mindestens vier mal in der Woche Sex zu haben
- ein romantisches Abendessen bei Kerzenschein
- einander zu unterstützen
- die selbe Musik zu hören
- Eifersucht
- in die gleiche Schule zu gehen
- für die/den PartnerIn attraktiv zu sein
- sich zu erlauben auch mit anderen ins Bett zu gehen
- Verlässlichkeit
- Oralsex
- auch Zeit mit FreundInnen zu verbringen
- Gespräche über die Zukunft
- regelmäßig Geschenke zu machen
- eine Familie zu gründen
- ...

vgl. Sexualpädagogik der Vielfalt, 2008, S.49 ff.

Wir machten die Erfahrungen, dass im Allgemeinen Jugendliche bei dieser Übung sehr

kommunikativ sind. Ruhigere TeilnehmerInnen können auch direkt gefragt werden, ihre Meinungen und Erfahrungen zu teilen. Die Workshopleitung schätzt verschiedene Meinungen. Es gibt keine „richtigen“ und „falschen“ Antworten. Dennoch soll durch die Fragen zur Reflexion angeregt werden.

Wie wir leben, flirten wir	60 min.
<p><u>Ziel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewusstmachung des Zusammenhangs zwischen der Weise wie wir leben und der Art wie wir flirten • Bewusstmachung der negativen Auswirkungen sexualisierter Gewalt und der Notwendigkeit das durch unseren Weg zu leben, zu vermeiden 	
<p>Wir leben in einer spezifischen Energie. Wenn wir z.B. vergnügt sind, bringen wir diese Freude mit uns. Sind wir wütend, bringen wir diese Wut mit uns, sind wir traurig, tragen wir diese Trauer mit uns umher. Sind wir einmal in Bewegung ist es nicht einfach, unsere Stimmung willentlich zu verändern. Diesen Lauf "umzuschreiben" ist nicht unmöglich aber nicht immer leicht; und es mag einige Zeit dauern.</p> <p>Wir tendieren dazu, recht monothematisch zu sein, wenn es dazu kommt was wir vom Leben in einem bestimmten Moment erwarten. Z.B. suchen wir Anerkennung anderer, verfolgen wir tendenziell dieses Ziel in allen Aspekten unseres Lebens. Wir richten jede Gelegenheit und Interaktion danach aus. Wir betrachten das Leben durch die Linse unseres Gefühlszustandes, unserer Wünsche und Bedürfnisse und deuten demnach jede Gelegenheit und Interaktion basierend darauf und verhalten uns so, dass wir erhalten was wir wollen. Z.B. sind wir in einer liebevollen Stimmung und möchten dies teilen und bestätigt bekommen, werden wir uns versichern, dass dies in jeder Interaktion stattfindet. Demnach, wir fühlen, wie wir uns fühlen und es gibt keinen Teil unseres Lebens, der das nicht widerspiegelt.</p> <p>Flirten ist ebenfalls Teil unseres Lebens. Im Wesentlichen flirten wir in einer Weise, die nicht unterschiedlich derer ist, wie wir leben. Wenn das der Fall ist, liegt der Fokus nicht am Erlernen von Strategien, wie wir unser Verhalten am besten steuern können um erfolgreich zu sein. Stattdessen muss der Fokus primär auf unserer Lebensweise liegen. Was bedeutet das? Es bezieht sich auf Qualität unserer gewählten, tagtäglichen Lebensweise; wie wir zu uns selbst stehen, das Ausmaß der Verbindung zu unserer Körperlichkeit und</p>	

Selbstfürsorge und Fürsorge für andere sowie unser Engagement und Kommunikationsweisen etc. **Je besser diese gesamte Qualität ist, desto besser werden wir auf natürliche Weise zu positiven Arten des Flirtens tendieren.** Das Leben wird uns früher oder später immer einholen. Also, wir müssen an positiven Lebensweisen und Aufbau von Wohlbefinden arbeiten, was zu natürlichen, positiven Flirtmustern führt. Ein positives Flirtmuster beginnt bei uns selbst.

Aktivitäten für Jugendliche:

Die/der WorkshopleiterIn wählt zwei Jugendliche (oder mehrere Paare Jugendlicher), leitet sie an, die Augen zu schließen und an eine Flirtsituation zu denken, welche sie verärgert/verletzt hat. Nun werden die TeilnehmerInnen angeleitet ihre Augen wieder zu öffnen und miteinander zu flirten. Ziel ist zu spüren, wie dieser emotionale Zustand beschränkt und das auch physisch.

Die Jugendlichen werden wieder aufgefordert sich zu setzen, ihre Augen zu schließen und sich auf ihre Atmung zu konzentrieren. Die Workshopleitung erklärt dabei, dass sie die mechanischen Bewegungen des Körpers mit der mentalen Intention der Liebe zu verknüpfen. Das hilft den TeilnehmerInnen zu fühlen wie unterschiedlich das im Vergleich zur vorhergehenden Situation ist und wie unterschiedlich sich das auch auf das Flirtverhalten auswirken würde, wenn sie dabei Liebe inkorporiert hätten.

Um das für die Jugendlichen zu verwirklichen, leitet die/der Workshopleiterin die Diskussion nach folgenden Fragen:

- Wie fühlten sie sich in ihren Körpern in beiden Momenten?
- Welcher dieser Körper ist geeigneter in die richtige Stimmung zu Flirten zu gelangen?
- Wenn sie wählen könnten, welchen Körper der der/des potentiellen PartnerIn würden sie bevorzugen?

Die Jugendlichen wissen nun, wenn sie "der Liebe eine Chance geben", können sie das auch.

Gestalte eine Kontaktanzeige	45 min.
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrung von Wertschätzung • Reflexion über Geschlechterstereotypen • Reflexion über Vorstellungen von Liebe und Beziehungen • Übung zur Selbstwahrnehmung • gegenseitiges Verständnis 	
<p>Die Jugendlichen werden in Gruppen mit Mädchen und Burschen unterteilt. Innerhalb dieser Gruppen interviewen sich Paare gegenseitig: Wer bist du? Wie siehst du aus? Was ist dir wichtig? Wie sollte dein/e Traumfrau/mann sein? Was ist dir in einer Beziehung wichtig? etc. Zusammen erstellen sie nun für beide Jugendlichen jeweils eine Kontaktanzeige. Anschließend werden diese im Raum ausgestellt und alle Jugendlichen lesen sie. Dann werden diese diskutiert. Geben sie ein realistisches Bild der Person ab? Gefällt mir meine eigene Kontaktanzeige? Gibt es Unterschiede zwischen den Kontaktanzeigen der Burschen und der der Mädchen? Was sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Kontaktanzeigen innerhalb einer Geschlechtsgruppe? etc.</p>	
<p><i>vgl. Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen, 2008, S. 127</i> Humor ist bei dieser Übung sehr wichtig. Die Workshopleitung muss darauf achten, dass abwertende Kommentare abgestoppt werden, sollten diese vorkommen.</p>	

Identitäts-Poster	45 min.
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion über persönliche Vorstellungen der Lebensplanung • Reflexion über Strategien für das Erreichen von Lebenszielen 	
<p>Die TeilnehmerInnen werden in Kleingruppen von ca. vier Personen aufgeteilt. Die Workshopleitung hat bereits Poster mit folgenden Kategorien und Reflexionsfragen, vorbereitet. Jede Kleingruppe arbeitet und diskutiert 10 – 15 min. an einer Kategorie. Die Ergebnisse und Schlussfolgerungen sollen auf das Poster geschrieben oder gezeichnet werden. Anschließend machen sie das selbe mit einer anderen Kategorie. Abschließend werden die Ergebnisse von den Jugendlichen im Plenum vorgestellt.</p>	

Beruf:

- Was will ich beruflich in Zukunft machen?
- Was kann ich heute dafür tun?
- Was/wen brauche ich dazu?

Wohnen:

- Wie möchte ich in Zukunft wohnen?
- Wo soll das sein?
- Mit wem wünsche ich mir das – oder lieber alleine?
- Was kann ich heute dafür tun?
- Wie kann ich heute mein Zimmer, meine Wohnung gestalten, dass ich mich wohlfühle?

Freizeit:

- Was mache ich am liebsten in der Freizeit?
- Was möchte ich in Zukunft neues ausprobieren?
- Welche Gewohnheiten stören mich – Was will ich in Zukunft weniger tun?

Soziales Netz – FreundInnen/Familie ...:

- Welche Personen sind mir besonders wichtig – mit wem fühle ich mich wohl?
- Möchte ich zu jemandem mehr Kontakt?
- Möchte ich zu jemandem weniger Kontakt?
- Was kann ich tun damit meine Wünsche in Erfüllung gehen? – Wer oder was kann mich dabei unterstützen?

PartnerInnenschaft:

- Möchte ich in Zukunft in Beziehung leben? - Wenn ja - Wie?
- Wie soll die Person sein?
- Welche 3 Dinge sind mir in Beziehungen am wichtigsten?
- Was kann ich dafür tun, dass mein Wunsch Wirklichkeit wird?

Hazissa

Abhängig von der Gruppengröße kann die Workshopleitung einige Kategorien weglassen und die Jugendlichen können wählen, welche Themen sie bearbeiten. Wir empfehlen die Kategorien **Soziales Netz – FreundInnen/Familie ...** und **PartnerInnenschaft** vorzugeben.

Beziehungs - Spiel

60 min.

Ziel:

- Entwicklung eigenständiger Meinungen zu komplizierten Beziehungssituationen
- Übung des Argumentierens
- Verbesserung der Empathiefähigkeit

Alle TeilnehmerInnen sitzen um einen Tisch und erhalten zwei Stapel mit Antwortkarten (2x A-D). Die Workshopleitung liest die erste Frage, auf welche die TeilnehmerInnen anonym mit ihrer Karte antworten. Diese werden von der Workshopleitung in einer Schachtel gesammelt und ausgezählt. Anschließend müssen die TeilnehmerInnen erraten, was die häufigste Antwort in der Gruppe war. Sie tun das mit ihrer zweiten Antwortkarte. Für eine richtige Schätzung erhält ein/e TeilnehmerIn einen Punkt. Nach jeder Runde werden die Beziehungssituationen diskutiert. Die/der TeilnehmerIn mit den meisten Punkten, hat das Spiel gewonnen.

Fragen:

1. Was würdest du tun wenn dein/e Partner/ in eure Beziehung von heute auf morgen beendet?

A: Ich springe von einer Brücke.

B: Ich räche mich.

C: Ich suche das Gespräch mit meiner/m Partner/in.

D: Ist mir egal, ich suche mir eine/n Neue/n.

2. Was würdest du tun, wenn sich jemand in der Disco an dein/e Freund/in offensichtlich heranmacht?

A: Ich stelle Sie/Ihn zur Rede.

B: Ich mache mich auch an jemanden anderen heran.

C: Ich gehe nach Hause.

D: Ich zeige meiner/m Kontrahenten/in dass es MEINE Freundin/Freund ist.

3. Was wäre, wenn dein Freund/deine Freundin mit dir schlafen möchte und du willst es nicht?

A: Ich will ihn/sie nicht zurückweisen, es ist eh schnell vorbei.

B: Ich sage ich habe Kopfwegh.

C: Ich sage ihm/ihr, dass ich jetzt keine Lust dazu habe.

4. Was wäre wenn du mit deiner/m Freund/in schlafen möchtest und sie/er nicht will?

A: Ich treffe mich stattdessen mit meinen FreundInnen.

B: Ich mache mit meiner/m Freund/in etwas anderes.

C: Nein heißt ja nicht immer nein, ich versuche sie/ihn trotzdem heiß zu machen.

D: Sex gehört in eine gute Beziehung, ich nehme mir was ich will.

5. Was wäre wenn dein/e Freund/in dir erzählen würde, dass sie sich zu Frauen/er sich zu Männern hingezogen fühlt?

A: Ich wäre geschockt und würde die Beziehung sofort beenden.

B: Ich würde dran bleiben, und versuchen sie/ihn auf den richtigen Weg zurückzuführen.

C: Ich finde es nicht so schlimm und glaube trotzdem an uns.

D: Ich denke darüber nach, was ich falsch gemacht habe.

6. Was wären deine nächsten Schritte, wenn du dich total verliebt hättest?

A: Ich versuche ihre/seine Nummer zu bekommen und schreibe ihr/ihm eine SMS bzw. nimm über Facebook Kontakt zu ihr/Ihm auf.

B: Ich gehe auf sie/ihn zu und beginne ein Gespräch.

C: Ich versuche herauszufinden, wie sie/er mich findet und erst wenn ich sicher bin, dass sie/er etwas von mir will, zeige ich meine Gefühle.

D: Ich versuche dass sie/er mich wahrnimmt und warte bis er/sie mich anspricht.

7. Was wäre wenn du ein Verhütungsmittel brauchen würdest. Woher würdest du es bekommen?

Burschen:

- A:** Keine Ahnung, Verhütung ist Frauensache!
- B:** Ich drücke mir ein Kondom aus dem Automaten im Klo.
- C:** Ich habe mir darüber noch keine Gedanken gemacht.
- D:** Ich spreche mit meiner/m Partner/in darüber was die geeignete Verhütung für uns ist.

Mädchen:

- A:** Ich habe mir darüber noch keine Gedanken gemacht.
- B:** Ich spreche mit meiner/m Partner/in darüber was die geeignete Verhütung für uns ist.
- C:** Ich hole mir Informationen (Frauenärztin, Internet, Freundin, ...).
- D:** Ich passe beim Sex auf dass ich nicht schwanger werde.

8. Was wäre, wenn dein/e Partner/in am Wochenende gerne alleine mit ihren Freundinnen/seinen Freunde fortgehen möchte und du lieber zu zweit sein möchtest?

- A:** Ich rede mit ihr/ihm über mein Bedürfnis und wir finden einen Kompromiss.
- B:** Es ist mir egal, wenn ich was möchte dann tue ich das.
- C:** Ich lasse sie/ihn gehen, aber zeige ihm/ihr dass es mich stört.

Hazissa

Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Aussagen. Dennoch sollten Fragen, die die Reflexion anregen, gestellt werden. Die TeilnehmerInnen sollten sich untereinander bis zu einem gewissen Grad kennen.

Wahr oder falsch?	30 min.
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konfrontation mit sexueller Orientierung/Homosexualität • Aufbrechen homophober Einstellungen 	
<p>Eine Seite des Raums steht für „ja“, die andere für „nein“. Es werden Fragen gestellt und die Jugendlichen müssen sich für eine Seite entscheiden (es gibt keine Mittelpositionen). Schummeln ist erlaubt! Nach jeder Frage wird die Aufteilung angeschaut und die TeilnehmerInnen sollen ihre Gefühle reflektieren. Keine Kommentare, kein Sprechen!</p> <p><u>Mögliche Fragen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer war schon einmal verliebt? • Wer war schon einmal unglücklich verliebt? • Wer ist schon einmal mit dem Bus gefahren, ohne zu bezahlen? • Wer hat schon einmal eine Frau geküsst? • Wer hat schon einmal einen Mann geküsst? • Wer kennt eine lesbische, schwule, transsexuelle, etc. Person persönlich? • Wer ist zu schüchtern eine Person, die als anziehend empfunden wird, anzusprechen? • Wer war schon einmal in einer Schwulenbar? • Wer war schon einmal in einer Lesbenbar? • Wer ist irritiert, wenn du eine Person triffst, deren Geschlecht du nicht zuordnen kannst? • Wer tanzt gerne auf Parties? • etc. <p>Letzte Frage:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer hat zumindest einmal geschummelt? 	
<p><i>vgl. Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen, 2007, S. 149</i> Diese Übung eignet sich besser für geschlechtsheterogene Gruppen.</p>	

4.4. Sexualität/Sexualaufklärung

Begriffskette	20 min.
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Einleitung zum Thema Sexualität• Reduktion von Hemmungen zum Thema	
<p>Ein/e TeilnehmerIn der Gruppe nennt irgendeinen Begriff, der mit dem Thema Sexualität zu tun hat. Dieser kann auch in Bezug zu Emotionen, Liebe, Genitalien, Geschlechtsverkehr ... stehen. Die Workshopleitung schreibt die Begriffe auf einem Flipchart mit. Der/die nächste Jugendliche soll nun einen Begriff finden, der mit dem Endbuchstaben des vorherigen Begriffs beginnt.</p> <p>Z.B. VertraueNippeLusTranssexuellLiebEierstöcke...</p>	
<p><i>vgl. Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen, 2007, S.27</i></p> <p>Begriffe, die unkorrekt verwendet werden, sollen von der Workshopleitung sachlich erklärt werden.</p>	

Black-Box	30 min.
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reduktion von Unsicherheiten• Wissensvermittlung über Sexualität	
<p>Die Jugendlichen erhalten ein Blatt Papier auf das sie jede Frage zum Thema Sexualität, Beziehung, Liebe ... schreiben können. Diese werden anonymisiert von der Workshopleitung eingesammelt und nach der Auswertung allgemein der Gruppe erklärt.</p>	
<p>Diese gut bekannte Methode hat den Vorteil, dass Jugendliche ihre Fragen anonym stellen können. Wir empfehlen, die Fragen vor einer Pause einzusammeln, um sie in dieser auszuwerten und Antworten vorbereiten zu können.</p>	

Expertenrunde	40 min.
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf lustige Weise über positive Flirtarten zu reflektieren • Wissensvermittlung über Sexualität 	
<p>Vier bis sechs Jugendliche der Gruppe bilden sich freiwillig zum Expertenteam zu den Themen „Sexualität und positives Flirten“. Sie setzen sich vor die Gruppe und beantworten alle Fragen, die die TeilnehmerInnen wissen möchten.</p>	
<p><i>Stowarzyszenie Nowa Kultura i Edukacja</i></p> <p>Die Workshopleitung kann auch Fragen stellen und die „Experten“ mit fachlichen Erklärungen unterstützen.</p>	

Wäscheleine der Verhütungsmittel	30 min.
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissensvermittlung über Verhütungsmethoden 	
<p>Die/der WorkshopleiterIn hat Bilder von Verhütungsmitteln, eine Wäscheleine und Wäscheklammern vorbereitet. Die Wäscheleine wird im Raum gespannt, die Bilder werden auf einen Tisch gelegt. Die Jugendlichen sollen die Bilder der Verhütungsmittel auf der Wäscheleine der Reihe nach ordnen; beginnend mit dem wenigsten sicheren in aufsteigender Reihenfolge. Anschließend erfolgen Erklärungen der Verhütungsmittel von der Workshopleitung.</p>	
<p>vgl. http://oegf.at/wissen/methoden.html, http://www.contraceptivetechnology.org/the-book/take-a-peek/contraceptive-efficacy/</p> <p>Die/der WorkshopleiterIn kann auch zwei Kleingruppen bilden und jene mit mehr richtigen Antworten gewinnt.</p>	

Sexualitätsquiz

45 min.

Ziel:

- Sexualaufklärung

1. Wie lange dauert der Geschlechtsverkehr?

- solange ich und mein/e PartnerIn wollen (korrekt)
- eine Stunde
- fünf bis zehn Minuten
- so lange der Mann kann

2. Gibt es auch Kinder, die mit dem HIV-Virus infiziert sind?

- Kinder können davon nicht betroffen sein weil sie noch keinen Geschlechtsverkehr haben.
- Ja; sie wurden damit geboren oder mit infiziertem Blut angesteckt (korrekt).

3. Ab welchem Alter ist es erlaubt Geschlechtsverkehr zu haben (Österreich)?

- 14 (korrekt)
- 12
- wenn sich das Mädchen bereit fühlt und der Bub es auch will

4. Was ist eine Klitoris?

- ein sehr erregbares, sensibles weibliches Geschlechtsorgan (korrekt)
- eine männliche Drüse, die Samenflüssigkeit produziert
- die Region zwischen Vagina und Anus

5. Welche dieser Verhütungsmittel können auch Geschlechtskrankheiten vorbeugen?

- die Anti-Baby-Pille
- das Kondom (korrekt)
- die Verhütungs-Spirale

6. Was bedeutet „Koitus Interruptus“?

- Geschlechtsverkehr ohne Kondom
- homosexueller Geschlechtsverkehr
- abgebrochener Geschlechtsverkehr (korrekt)

7. Wie viele Menschen reden in ihrer PartnerInnenschaft offen über Sexualität?

- a. 10 % (korrekt)
- b. 40 %
- c. mehr als 60 %

8. Wie lang ist der erigierte Penis erwachsener Männer ca.?

- a. 8-10 cm
- b. 12-15 cm (korrekt)
- c. 17-20 cm

9. Wie tief ist die Vagina einer Frau durchschnittlich, wenn sie nicht sexuell erregt ist?

- a. 5 -7 cm
- b. 7-12 cm (korrekt)
- c. 12-15 cm

10. Was ist ein „coming out“?

- a. wenn Politiker medial schlechte Nachrichten übermitteln müssen
- b. wenn ein Pharmakonzern ein neues Medikament vorstellt
- c. wenn eine Person bekannt gibt, dass sie/er sich zu Personen des selben Geschlechts hingezogen fühlt (korrekt)

11. Was bedeutet „Masturbation“?

- a. eine erotische Phantasie
- b. eine sexuelle Aktivität alleine und für sich selbst (korrekt)
- c. eine sexuell übertragbare Krankheit

12. Was ist ein Hormon?

- a. ein körpereigener Stoff, der physische Veränderungen in der Pubertät bewirkt; wie z.B. das Wachsen von Schambehaarung und der Brüste, etc. (korrekt)
- b. eine Religion
- c. ein Einsiedler

vgl. Sexualpädagogik der Vielfalt, 2008, S. 100 ff.

Wir empfehlen ein Online-Quiz zu erstellen. Z.B. <https://getkahoot.com/>

Alle Jugendlichen benötigen ein Smartphone mit Internetverbindung oder der Workshop wird in einem Computerraum durchgeführt. Die Workshopleitung braucht auch eine

Internetverbindung. Wenn er/sie das Quiz startet, scheint ein Pin auf, welcher den Jugendlichen zum Login gegeben wird. Nun müssen sie sich noch einen Nickname geben. Eine Rangliste um den/die GewinnerIn zu bestimmen wird von kahoot erstellt. Nach jeder Frage gibt die Workshopleitung fachliche Erklärungen bevor mit der nächsten fortgefahren wird.

Video: „Sex we can“	45 min
<p><u>Ziel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissensvermittlung über Sexualität • Reflexion über Geschlechterrollen • Reflexionen über Pornographie 	
<p>Sexualaufklärung für Jugendliche mittels Sexualaufklärungsfilmern ist eine sehr geeignete Methode. Der Film „Sex we can“ liefert dieses Ziel in Bezug auf die emotionale Welt von Jugendlichen in einer humorvollen Weise.</p>	
<p>http://www.sexualpaedagogik.at/sex-we-can/</p> <p>Dieser Film ist empfohlen für Jugendliche im Alter von 14 – 18. Er ist in drei Kapitel eingeteilt und wir empfehlen nach jedem eine kurze Pause zu machen um die Hauptinhalte zusammenzufassen, zu diskutieren und Fragen zu beantworten.</p>	

Porno-Quiz	45 min.
<p><u>Ziel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewusstmachung der Unterschiede zwischen realer Sexualität und den verzerrten Bildern, welche von Pornographie kreiert werden • Aufbrechen sexistischer Vorstellungen 	
<p>1. Warum stöhnen Frauen in Pornos ständig und besonders laut?</p> <p>a. Weil der Sex so toll ist.</p> <p>b. Weil der Regisseur es so sagt. (korrekt)</p> <p>c. Das Simulieren echter Gefühle führt zu höheren Verkaufszahlen. (korrekt)</p>	

2. Warum haben die Männer in Pornofilmen immer so einen langen bzw. großen Penis?

- a. Die Pornoindustrie wählt hauptsächlich Männer mit großen Penissen aus. (korrekt)
- b. Der Sex ist so besser sichtbar.
- c. Je länger der Penis desto länger der Sex.

3. Warum haben Frauen in Pornofilmen immer so große Brüste?

- a. So können sich die Männer besser daran festhalten.
- b. So kommt es in der Missionarstellung zu weniger Verletzungen.
- c. Weil die Pornofirmen sie danach aussuchen. (korrekt)

4. Guter Sex hat immer die Reihenfolge: Oralverkehr-Vaginalverkehr-Analverkehr-Samenerguss. Oder?

- a. Genau. So weiß man immer, was als nächstes kommt.
- b. Richtig. So können keine Darmbakterien in die Vagina gelangen.
- c. Nein. Die Personen entscheiden selbst, wie sie Sex haben möchten. (korrekt)

5. Wieso können Männer in Pornofilmen so oft hintereinander einen Samenerguss haben?

- a. Weil sie das trainiert haben.
- b. Weil verschiedene Filmteile zusammengeschnitten werden. (korrekt)
- c. Sie haben vor dem Dreh lange keinen Sex um Druck aufzubauen.

6. Warum gibt es in Pornofilmen immer so viel Sperma?

- a. Weil der Sex so toll ist, da produziert der Körper mehr davon.
- b. Weibliche Zuschauerinnen wollen viel Sperma sehen.
- c. Es ist nicht echt. Kunst sperma wird beigemischt. (korrekt)

7. Pornodarsteller ist ein Traumjob. Den ganzen Tag Sex und auch noch Geld dafür! Oder?

- a. Nein. Sex vor Fremden und Kameras ist nicht toll. (korrekt)
- b. Nein. Nicht alle machen das freiwillig, besonders Frauen nicht. (korrekt)
- c. Es ist nur für wenige Menschen toll, die sich beim Sex gerne zusehen lassen. (korrekt)

8. Warum benutzen die Darsteller in den meisten Pornofilmen keine Kondome?

- a. Ein/e ÄrztIn ist immer anwesend, da kann nichts passieren.

- b. Es ist zu kompliziert sie zu verwenden und nicht sexy.
- c. Pornos ohne Kondome verkaufen sich besser. (korrekt)

9. Alle Erwachsenen haben Sex so wie er in den Pornos gezeigt wird. Oder?

- a. Nein. Pornos zeigen Phantasien, nicht die Realität. (korrekt)
- b. Ja. Sex ist immer so geil und wild.
- c. Nein, aber manche versuchen nachzumachen, was sie in Pornos sehen. (korrekt)

10. Pornofilme darf man in jedem Alter schauen. Oder?

- a. Ja. So kann man sich gut über Sex informieren.
- b. Nein. Sie sind ab 18 erlaubt. (korrekt)
- c. Ja, man kann sie schließlich leicht über das Internet bekommen.

11. Du bekommst ein Nacktbild deiner Klassenkameradin, die dazu überredet wurde. Was tust Du?

- a. Ich informiere sie und einen Erwachsenen. (korrekt)
- a. Ich lösche das Bild. (korrekt)
- b. Ich stelle es online.

12. Es gibt viel Kritik an Pornos. Warum?

- a. Sie richten sich hauptsächlich an Männer. (korrekt)
- b. Männer und Frauen werden nicht als gleichwertig dargestellt. (korrekt)
- c. Manche Frauen werden dazu gezwungen. (korrekt)

vgl. Sexualpädagogik der Vielfalt, 2008, S.120 f.

Wir empfehlen ein Online-Quiz zu gestalten. Z.B. <https://getkahoot.com>.

Alle Jugendlichen benötigen ein Smartphone mit Internetverbindung oder der Workshop wird in einem Computerraum durchgeführt. Die Workshopleitung braucht auch eine Internetverbindung. Wenn er/sie das Quiz startet, scheint ein Pin auf, welcher den Jugendlichen zum Login gegeben wird. Nun müssen sie sich noch einen Nickname geben. Eine Rangliste um den/die GewinnerIn zu bestimmen wird von kahoot erstellt. Nach jeder Frage gibt die Workshopleitung fachliche Erklärungen bevor mit der nächsten fortgefahren wird.

4.5. Prävention sexualisierter Gewalt / Hilfe & Unterstützung / Rechtliche Grundlagen

Patrizia & Roland	45 min.
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reflexionen über Formen sexualisierter Gewalt• reflecting on prevention strategies	
<p>Die folgende Geschichte wird den Jugendlichen vorgelesen:</p> <p>Patrizia ist zu einer Party bei FreundInnen eingeladen. Sie freut sich schon besonders darauf, weil ihre Freundin Lena ihr erzählt hat, dass Roland auch kommt. Patrizia kennt Roland nur von kurzen Begegnungen im Schulhof und findet ihn sehr nett. Diese Party ist für sie die Gelegenheit ihn kennenzulernen.</p> <p>Roland trifft sich mit seinen Kumpels am Hauptplatz. Er hat extra sein neues T-Shirt angezogen um auf Patrizia einen guten Eindruck zu machen. Patrizia ist aus der Nebenklasse und Roland hofft sie heute auf der Party zu sehen. Da sind schon Tom und Kevin. Kevin ruft, „Na alles klar? Heut' kannst die Patrizia abschleppen“ und grinst dazu. Roland wird rot und sagt nichts. Gemeinsam gehen sie zur Party.</p> <p>Auf der Party ist bereits eine super Stimmung. Patrizia sieht Roland gemeinsam mit Tom und Kevin zur Tür herein kommen und ihr Herz beginnt wie wild zu schlagen. Sie holt sich etwas zu trinken und stellt sich neben ihn. Beim nächsten Song, nimmt sie gutgelaunt seine Hand und zieht ihn auf die Tanzfläche. Roland ist etwas überrumpelt, aber freut sich total. Eine Weile tanzen sie miteinander. Als ihnen vom Tanzen zu heiß wird, holen sie sich ein Getränk und gehen nach draußen. Dort setzen sie sich auf eine Bank und unterhalten sich. Roland legt seinen Arm um Patrizias Schulter und sie küssen sich. Patrizia ist glücklich, der Abend verläuft genau nach ihren Vorstellungen.</p> <p>Auch für Roland läuft alles super. Doch plötzlich steht Patrizia auf und sagt: „Lass uns wieder tanzen gehen!“ Doch Roland hält sie zurück und sagt: „Bleib doch noch ein wenig, wir haben doch erst angefangen.“ Er versucht sie wieder an sich zu drücken und zu küssen. Patrizia hat aber genug und will zurück zu den anderen, sie sagt: „Lass das jetzt, gehen wir lieber wieder hinein.“ Er aber hält sie an den Handgelenken fest und versucht sie mit seinem Körper auf die Bank nieder zu drücken. Patrizia hat große Angst. Sie wehrt sich mit Händen und Füßen und kann sich aus seiner Umklammerung befreien. Während sie davonläuft, schreit er ihr nach: „Du blöde Zicke, ich krieg' dich schon noch!“</p>	

Anschließend führt die Workshopleitung eine Diskussion im Plenum im Fokus folgender Fragen:

Wie fühlt sich Patrizia?

Wie fühlt sich Roland?

Wie geht die Geschichte weiter?

Wie möchtet ihr, dass die Geschichte weitergeht?

Anschließend ist noch möglich:

Gruppe A: Rollenspiel

Gruppe B: Comic zeichnen

Hazissa

Wenn ein Rollenspiel gemacht oder ein Comic gezeichnet wird, ist es wichtig, dass die Workshopleitung interveniert, wenn die Jugendlichen zur Darstellung gewalthaltiger Situationen tendieren. Das Rollenspiel und das Comic fokussieren sich auf positive Bewältigungsstrategien.

Fakten und Mythen über sexuelle Gewalt	30 min.
<p><u>Ziel:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Vergleich verschiedener Aussagen• Aufbrechen falscher Annahmen	
<ol style="list-style-type: none">1. Opfer provozieren sexuelle Übergriffe wenn sie sich aufreizend anziehen oder sexuell freizügig verhalten.2. Wenn eine Person in ein Zimmer, Haus mitgeht, oder in eine Bar geht, nimmt er/sie das Risiko sexueller Gewalt in Kauf. Wenn später etwas passiert, kann er/sie nicht behaupten vergewaltigt bzw. sexuell übergriffig behandelt worden zu sein, denn er/sie hätte wissen müssen nicht dorthin zu gehen.3. Nur junge, hübsche Frauen werden belästigt.4. Vergewaltigung ist ein sexuelles Verbrechen das von Fremden begangen wird..5. Es ist kein sexueller Übergriff wenn es nach dem Konsum von Alkohol oder Drogen passiert.6. Vergewaltigung passiert nur einer bestimmten Art von Frauen.7. Wenn Frauen "nein" sagen, meinen sie "ja".	

8. Die meisten Vergewaltigungen werden angezeigt.
9. Das Alter zu einvernehmlichen sexuellen Kontakt in Polen beträgt 16 Jahre.

Stowarzyszenie Nowa Kultura i Edukacja

Im Anschluss sollen die Jugendlichen über Situationen diskutieren, die sie als sexuelle Gewalt bezeichnen würden. Danach wird den TeilnehmerInnen eine Definition sexualisierter Gewalt gegeben.

Definition sexualisierter Gewalt	30 min.
<p><u>Ziel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion über verschiedene Formen sexualisierter Gewalt 	
<p>Die Jugendlichen werden über verschiedene Formen sexualisierter Gewalt informiert.</p> <p>Sexuelle Gewalt ist ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jemand macht anstößige, obszöne Bemerkungen über deinen Körper. • Jemand berührt dich, obwohl du das nicht möchtest! (Z.B. Streicheln, Berühren der Geschlechtsorgane ...) • Jemand küsst dich obwohl du das nicht möchtest. • Jemand drängt dich dazu, ihn/sie zu berühren obwohl du das nicht möchtest. • Jemand zwingt dich sie/ihn nackt zu sehen obwohl du das nicht möchtest. • Jemand zeigt dir pornographisches Material. (In jedem Fall wenn du jünger als 18 bist, in jedem Fall wenn du dazu gezwungen wirst, egal wie alt du bist.) • Jemand macht Fotos oder Videos von dir auf denen du nackt bist gegen deinen Willen. • Jemand zwingt dich zu sexuellen Handlungen oder versucht das. • Wenn du gezwungen wirst nichts davon weiterzusagen. 	
<p><i>Hazissa</i></p>	

„How to explain consensual sex with a cup of tea“	10 min.
<p>aim:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion über Zustimmung in sexuellen Beziehungen 	
<p>Dieses 2:50 min. lange Video liefert eine exzellente Erklärung was Zustimmung in Sexualkontakten ausmacht.</p>	
<p>https://www.youtube.com/watch?v=VKn96LdbRI0 mit deutschen Untertiteln: https://www.youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU</p>	

Erklärung der gesetzlichen Grundlagen / Hilfs- und Unterstützungseinrichtungen	30 min.
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissensvermittlung über sexuelle Rechte • Wissensvermittlung der gesetzlichen Grundlagen betreffend Sexualität des Landes 	
<p>Mittels der Broschüren werden die Jugendlichen über die gesetzlichen Grundlagen betreffend Sexualität des jeweiligen Landes aufgeklärt. Diese werden diskutiert und die Jugendlichen können auch eigene Beispiele sexualisierter Gewalt einbringen. Die Workshopleitung muss den Jugendlichen Hilfs- & Unterstützungsangebote der jeweiligen Region vorstellen.</p>	
<p>http://www.european-flirt-expert.eu/produkte/ Die/der WorkshopleiterIn muss darauf achten, dass die Diskussionen unter den Jugendlichen nicht zu emotional verstrickt werden und sachliche Erklärungen liefern. Im Fall, dass ein/e TeilnehmerIn berichtet, von (sexualisierter) Gewalt betroffen gewesen zu sein, müssen die verantwortlichen Betreuungspersonen hinzugezogen werden, ebenfalls über die Hilfs- & Unterstützungsangebote informiert werden um den Unterstützungsprozess für den/die Jugendliche einzuleiten/fortzuführen.</p>	

5. Literatur

- Bildimpulse maxi: Emotionen – Fotokarten für Inspiration und Coaching; Berlin, 2013.
- Fühlen erwünscht: Praxishandbuch für alle sozialen Berufe. 88 Übungen für verschiedene Zielgruppen und Symptomatiken; Paderborn, 2007.
- Krahe, Barbara: Pornografiekonsum, sexuelle Skripts und sexuelle Aggression im Jugendalter. In: Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 43 (3), S. 133-141, Göttingen: Hogrefe, 2011.
- Renz, Meral (2007): Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen – Infos, Methoden und Arbeitsblätter Mülheim an der Ruhr, 2007.
- Timmermanns, Stefan / Tüder, Elisabeth: Sexualpädagogik der Vielfalt – Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit; Weinheim und München, 2008.
- <http://www.european-flirt-expert.eu/produkte/peer-materialien/>
- <http://oegf.at/wissen/methoden.html>
- <http://www.contraceptivetechnology.org/the-book/take-a-peek/contraceptive-efficacy/>
- <http://www.sexualpaedagogik.at/sex-we-can/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=VKn96LdbRI0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU>

6. Impressum

MedieninhaberIn



Verein Hazissa \ Karmeliterplatz 2/2 \ 8010 Graz

Redaktion

Mag^a. Yvonne Seidler \ Hazissa \ Karmeliterplatz 2/2 \ 8010 Graz

Christoph Schnabl, BA. \ Hazissa \ Karmeliterplatz 2/2 \ 8010 Graz

Grafische Umsetzung

Sarah Seidler

In Kooperation mit:



ASOCIATIA TINERI PARTENERI PENTRU DEZVOLTAREA SOCIETATII CIVILE

STR.IZVORUL OLTULUI NO.6. BL.21,SC.2,AP.118

041037 București

www.youngpartners.ro



Fundación Privada Indera

C/Provençals 271

08020 Barcelona

www.fundacion-ndera.org



Stowarzyszenie Nowa Kultura i Edukacja

T. Kościuszki 41 m 3

05-825 Grodzisk Mazowiecki

www.nkie.pl