



Ablaufplan

SEX WE CAN (135 MIN = 3 SCHULSTUNDEN)

Liebe, Sex und Verhütung

Nach dieser Präventionseinheit

- Fand eine Auseinandersetzung mit dem männlichen bzw. weiblichen Körper statt
- Haben sich die Jugendlichen grundlegendes Wissen über erogene Zonen, Geschlechtsorgane, Sex und Verhütungsmethoden angeeignet

Haben sich die Jugendlichen mit sexuellen Klischees auseinander gesetzt und diese reflektiert.

Zielgruppe: ab ca. 12 Jahren

Informationen zum Thema können Sie hier nachlesen: feelok.de/liebe&sex/



Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Material
Fragebegriffe			
09:00 Uhr	10 min	<p>Wählen Sie gruppenspezifisch geeignete Begriffe aus dem Begriffspool und/oder passen diese an.</p> <p>Für folgenden Ablaufplan eignen sich die Begriffe zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über Sex reden • Liebe und verliebt sein • Vertrauen • Kondom, Schutz und Verhütung • Gefühle • Selbstbestimmung und Setzen von Grenzen <p>1. Teilen Sie die Jugendlichen in zwei Gruppen ein.</p> <p>2. Die zwei Gruppen müssen einen Begriff erraten, die nur mit Ja oder nein beantwortet werden können. Bei „Ja“ dürfen sie weiterfragen, bei „Nein“ ist die andere Gruppe dran. Die Gruppe, die an der Reihe ist, darf den Begriff erraten. Wenn er richtig ist, bekommt sie einen Punkt. Wenn er falsch ist, rät die andere Gruppe weiter.</p> <p>Variante: Bilden Sie statt zwei mehrere Gruppen. Die Gruppen A und B stellen abwechselnd je eine Frage. Die Fragenden müssen sich in den Gruppen abwechseln, sodass jede*r beteiligt wird.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Methode Fragebegriffe (BZgA) • Begriffspool



Jede Gruppe überlegt sich selbst einen Begriff und die Gruppen fragen sich gegenseitig.

Eine Sammlung verschiedener Warm-Up-Übungen finden Sie hier:

feelok.de/warmup

Sex - We Can?! - Episode 1

09:10 Uhr 10 min Schauen Sie gemeinsam mit den Jugendlichen die erste Episode des Films „Sex we can“ (bis 08:34 min)

Die Jugendlichen notieren sich Stichpunkte und offene Fragen.

10 min Nach **jeder Episode** findet eine Diskussion statt. Die Jugendlichen diskutieren, wie der Junge bzw. das Mädchen in dem jeweiligen Filmabschnitt angemessen hätte reagieren können. Die Mädchen* versetzen sich hierbei in die Rolle von David und die Jungen* in die Rolle von Sophie: Welche Reaktion hätten sie sich in der jeweiligen Situation von ihrem*ihrer Partner*in gewünscht?

Moderieren Sie die Diskussion. Lassen Sie die Jugendlichen frei diskutieren. Achten Sie auf eine angemessene und wertschätzende Kommunikation.

- **Sex – we can?! Episode 1**

- Beamer und Laptop

Dr. Sommer - neu, besser, anders

09:30 Uhr 30 min feelOK.de sucht Redakteur*innen, die die Beratungsseite zum Thema Liebe und Sexualität betreuen. Die Beratung soll vor allem informativer und hilfreicher sein, als solche Seiten bisher waren.

Die Jugendlichen werden in kleine Arbeitsgruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält eine Frage und soll eine möglichst hilfreiche Antwort auf feelOK.de finden.

Mögliche Fragen:

- Wann muss ich das erste Mal zum Frauenarzt gehen?
- Ab welchem Alter darf ich Sex haben?
- Welche Verhütungsmethode ist die richtige?
- Ich bekomme manchmal einfach so eine Erektion. Aber warum? Ich denke an nichts Besonderes.
- Ich möchte bald mit meinem Freund zum ersten Mal schlafen. Aber ich habe Angst davor, weil er schon Erfahrungen hat.

- Internetzugang

- Ausreichend Laptops



Was ist, wenn er es nicht mag?

- Wie kann man merken, ob das Kondom geplatzt ist?
- Ein Mädchen steht auf mich, ich mag sie aber nicht so, wie sie mich anscheinend. Wie kann ich ihr das schonend beibringen?
- Ich bin verliebt. Wie soll ich es ihr sagen?
- Ich glaube, dass ich auf Jungs und Mädchen stehe. Bin ich bisexuell?
- Ist es schädlich Pornos zu schauen?

Anschließend werden die Fragen mit den dazugehörigen Antworten vorgelesen. Dabei kann diskutiert werden, was besonders hilfreich war bzw. welche Informationen darüber hinaus hilfreich gewesen wären.

Im Rahmen dieser Methode soll Jugendlichen die Möglichkeit geboten werden, sich tatsächlich als Expert*innen zu fühlen. Die Antwortversuche verdienen daher Respekt und können nicht als richtig oder falsch gewertet werden. Sie stellen Assoziationen zu einem bestimmten Themenbereich dar. Fachliche Irrtümer werden ohne Bewertung aufgeklärt.

Sex - We Can?! - Episode 2

10:00 Uhr	10 min	Schauen Sie gemeinsam mit den Jugendlichen die zweite Episode des Films „Sex we can“ (bis 16:50 min)	• Sex – we can?! Episode 2
	10 min	Nach jeder Episode findet eine Diskussion statt. Die Jugendlichen diskutieren, wie der Junge bzw. das Mädchen in dem jeweiligen Filmabschnitt angemessen hätte reagieren können (siehe Episode 1).	• Beamer und Laptop

Lügen aufdecken

10:20 Uhr	20 min	Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen (bis maximal vier) auf. Jede Gruppe bekommt eine Klingel. Lesen Sie kurze Facts mit kleinen Fehlern vor. Beispiele finden Sie auf dem Arbeitsblatt „Falsche Fakten“ . Als Texte können auch Beipackzettel von Verhütungsmitteln herangezogen werden und durch falsche Ausbesserungen verfälscht werden.	• Zwei Klingeln oder Hupen • AB falsche Fakten
-----------	--------	---	--

Wichtig ist, die Inhalte an den Wissensstand der Gruppe und an den angestrebten Wissensstand anzupassen.



Wird ein Fehler entdeckt, muss sofort auf die Klingel gedrückt werden. Punkte bekommt die Gruppe, die richtig geklingelt hat und natürlich auch dann, wenn die andere Gruppe falsch geklingelt hat.

Eine Person wird eingeteilt, die Punkte auf der Tafel aufzulisten. In den Gruppen wird klar definiert, wer klingelt und wer im Hintergrund als Coaching-Team sitzt.

Sex - We can?! - Episode 3

10:40 Uhr	10 min	Schauen Sie gemeinsam mit den Jugendlichen die dritte Episode des Films „Sex we can“ (bis Ende)	<ul style="list-style-type: none"> • Sex – we can?! Episode 3
	10 min	Nach jeder Episode findet eine Diskussion statt. Die Jugendlichen diskutieren, wie der Junge bzw. das Mädchen in dem jeweiligen Filmabschnitt angemessen hätte reagieren können (siehe Episode 1).	<ul style="list-style-type: none"> • Beamer und Laptop

Zusatz: Was ist Sex?

+ 30 min	<p>Vertiefen und diskutieren Sie mit den Jugendlichen das Geschehene.</p> <p>Jede*r Jugendliche erhält drei Kärtchen und soll auf jedes dieser Kärtchen schreiben, wie sie Sex beschreiben würden oder, wie sie ihn nicht beschreiben würden. Da der Begriff sehr vielfältig ist, kann auf jedes Kärtchen ein anderer Aspekt geschrieben werden.</p> <p>Die Kärtchen werden anschließend anonym eingesammelt und nach thematischer Nähe gemeinsam an der Tafel geordnet. Jede Aussage sollte gleichermaßen Beachtung finden, es sollten keine Bewertungen vorgenommen werden. Über witzig oder provokant formulierte Definitionen darf gelacht werden.</p> <p>Anschließend kann eine gemeinsame Definition von Sexualität gesucht werden. Dabei soll verständlich werden, dass Sexualität weniger durch bestimmte Handlungen, sondern vielmehr durch Gefühl bestimmt wird. Es kann damit transparent gemacht werden, dass sexuellen Handlungen nicht äußere Vorgaben oder Regeln zugrunde liegen, sondern dass das, was man beim Sex macht, gefühlsgeleitet entsteht, und daher auch nicht planbar ist.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tafel • Magnete oder Tesafilm • Kärtchen
----------	---	--



Punkteblitzlicht

11:00 Uhr	5-10 min	Für den Abschluss bietet sich die Methode Punkteblitzlicht an, um eine umfassende Rückmeldung von den Jugendlichen zu bekommen. Eine Sammlung verschiedener Feedback- und Reflexionsübungen finden Sie hier: feelok.de/feedback	<ul style="list-style-type: none">• Methode Punkteblitzlicht
11:10 Uhr	5-10 min	Mit dem anonymen Themenspeicher erhalten Sie eine umfassende Rückmeldung der Klasse und Anregungen für weiterführende Einheiten: Methode Anonymer Themenspeicher Eine Sammlung verschiedener Feedback- und Reflexionsübungen finden Sie hier: feelok.de/feedback	<ul style="list-style-type: none">• Anonymer Themenspeicher• Schuhkarton• Zettel + Stift
11:15 Uhr	Ende		

Follow-up: Themenspeicher aufgreifen

In einer nächsten Präventionseinheit können Sie die im Themenspeicher festgehaltenen Themen aufgreifen und auf die Wünsche und Interessen der Jugendlichen eingehen.

Sollen Sie für die tiefgründigere Bearbeitung Unterstützung benötigen, empfehlen wir Ihnen, eine externe Fachperson mit hinzuzuziehen.

Quelle: feelok.de; BZgA - liebesleben.de; Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur in Kooperation mit dem Wiener Programm für Frauengesundheit (2009): Sex, we can?! Das Manual zum Film

Weitere Ablaufpläne auf [feelok](http://feelok.de) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de

Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

feelok@bw-lv.de

