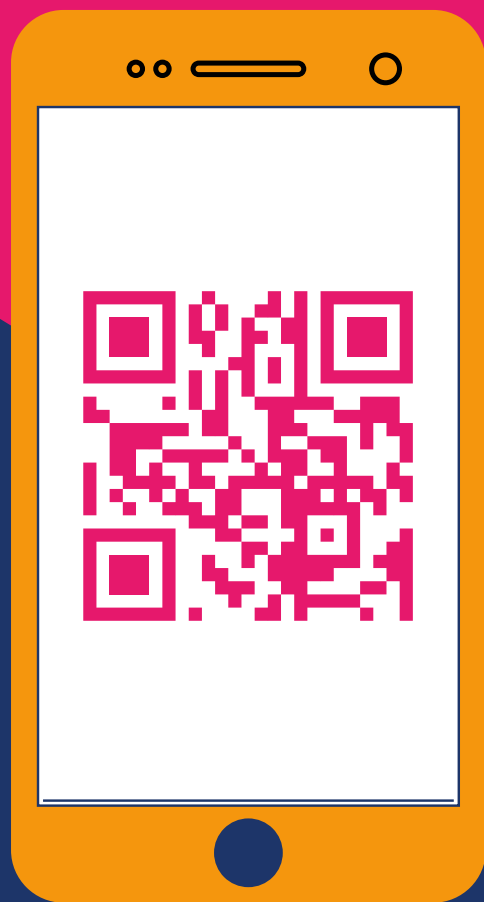


WORKBOOK

DIGGI RAUM



INHALTSVERZEICHNIS AUFGABEN IM WORKBOOK

INFOS IM
DIGGIRAUM

HIV	4	hellblauer Hoodie auf dem Sitzsack
STI	5	Schackalacka-Festival-Poster an der Wand
Verhütung	6	Pillenpackung & Kondom in der Nachttischschublade
Sexuelle Orientierung	9	Smartphone auf dem Nachttisch
Geschlechtliche Vielfalt	10	Kleiderschrank
Konsens	11	Teetasse auf dem Couchtisch
Geschlechterrollen	12	Magazin auf dem Bett
Körperwissen	14	Holzfiguren im Regal
Solosex	15	Bitte-nicht-stören-Schild an der Türklinke
Sexmythen	15	Märchenbuch auf dem Couchtisch
Sex im Internet	16	Laptop auf dem Schreibtisch
Sexuelle Gesundheit	21	} Arzt-Teddy im Regal
Verhütung	21	
Ärzt*innen	24	
Familienplanung	27	
HIV/ STI	28	
Beziehungsvielfalt	29	Foto-Girlande an der Wand
Lösungen	30	



DER DIGGIRAUM IM INTERNET
WWW.DIGGIRAUM.DE

Impressum:

AWO Lore-Agnes-Haus in Trägerschaft des AWO Bezirksverband Niederrhein e.V. (Hrsg.)
Präsidiumsvorsitzende: Britta Altenkamp
Vorstand: Kerstin Hartmann, Michael Rosellen (V.i.S.d.P)
Lützowstraße 32, 45141 Essen, Vereinsregister: Essen VR 6451
loreagneshaus@awo-niederrhein.de, Tel.: 0201-331053
www.lore-agnes-haus.de
Redaktion: Matthias Biermann, Hanna Schneider, Nicola Völckel, Hannah Wilde
Layout: Anna Sosner; www.annasosner.de
Stand: Winter 2025, Druck: wirmachendruck, Auflage: 500 Stück



Beratungszentrum
Lore-Agnes Haus

Gefördert durch

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Der DiggiRaum ist ein Angebot von
Youthwork NRW www.youthwork-nrw.de



ÜBER DAS WORKBOOK

LIEBE PÄDAGOG*INNEN UND LEHRKRÄFTE,

dieses Workbook ist das Begleitheft zum Diggiraum. Der Diggiraum ist ein digitaler Lernraum für Jugendliche ab 12 Jahren zu Themen rund um Körper, Liebe, Beziehungen, Sexualität, Konsens und Gesundheit. Er unterstützt Jugendliche dabei, diese Themen selbstständig, neugierig und in ihrem eigenen Tempo zu erkunden.

Das Workbook greift alle Inhalte des Diggiraums auf und bietet Aufgaben, Reflexionsimpulse, kleine Challenges und Quizzes zur Vertiefung. Es kann begleitend zum Diggiraum eingesetzt werden – zum Beispiel in Kleingruppen, im Unterricht, in Vertretungsstunden oder in der Einzelarbeit. Die Aufgaben sind so gestaltet, dass Jugendliche größtenteils selbstständig arbeiten können und wenig Vor- oder Nachbereitung nötig ist.

Persönliche Angebote der Sexuellen Bildung vor Ort – etwa durch Youthworker*innen oder Beratungsstellen – kann dieses Workbook natürlich nicht ersetzen. Es versteht sich vielmehr als Ergänzung: zur Vor- oder Nachbereitung, zur Wiederholung oder als niedrigschwelliger Einstieg in sensible Themen.

Sexuelle Bildung umfasst dabei weit mehr als Informationen zu Verhütung, Körperwissen oder HIV/STIs. Dieses Workbook nimmt bewusst auch Aspekte wie Beziehungen, Gefühle, sexuelle Gesundheit, reproduktive Rechte, Vielfalt und Konsens in den Blick.

Die Lösungen finden Sie am Ende des Heftes. Bei Fragen oder für weitere Unterstützung stehen Ihnen außerdem die Fachkräfte von Youthwork NRW gerne zur Verfügung (www.youthwork-nrw.de).

Wir wünschen Ihnen und den Jugendlichen eine offene, neugierige und respektvolle Auseinandersetzung mit den Inhalten.

HI — SCHÖN, DASS DU HIER BIST.

Willkommen im Workbook zum Diggiraum.

Im Diggiraum findest du 13 Gegenstände. Hinter jedem stecken Infos, Spiele, Videos und andere Sachen zu Themen wie Körper, Beziehungen, Sex, Konsens und Gesundheit.

In diesem Workbook warten Aufgaben, kleine Challenges und Quizzes auf dich. Du kannst Dinge ausprobieren, nachdenken, mit anderen ins Gespräch kommen – und am Ende gibt's natürlich auch die Lösungen.

Wichtig: Du musst hier nichts teilen, was du nicht willst. Es gibt keine peinlichen oder blöden Fragen und Antworten. Jede*r ist anders, und das ist völlig okay.

Klick dich durch. Probier Sachen aus. Denk nach. Rede mit anderen darüber.

Neugier reicht – ein bisschen Offenheit hilft. Und wenn bei dir weitere Fragen auftauchen oder du lieber mit jemandem sprechen möchtest:

► *Schreib anonym oder chatte auf liebe-lore.de*



► *Oder finde Unterstützung in deiner Nähe über www.youthwork-nrw.de/kontakt*



*Viel Spaß beim Erkunden wünschen Dir
Matthias und Hanna vom Lore-Agnes-Haus*

HIV

Diggiraum: Hellblauer Hoodie auf dem Sitzsack // Dauer 10-15 Minuten

Aufgabe: *Mach im Diggiraum das Quiz zum Thema HIV und andere STIs.*

Mit dem Wissen solltest du dann den folgenden Lückentext ausfüllen können:

Das Virus _____ schädigt die körpereigenen Abwehrkräfte, die auch _____ genannt werden.

Ohne Behandlung führt das nach einiger Zeit fast immer zu schweren Krankheiten, man nennt

das _____.

HIV ist vor vielen Jahren durch Menschen entstanden, die Kontakt mit _____ von infizierten Tieren hatten.

Um sich davor zu schützen, können Menschen mit Penis das Verhütungsmittel _____ verwenden.

Beim Oralverkehr, also Sex mit dem Mund, kann ein _____ zum Schutz verwendet werden.

HIV-negative Menschen können auch das Medikament _____ nehmen. Wenn HIV-positive Menschen mit _____ behandelt werden, dann sind sie _____ mehr ansteckend, bleiben gesund und können _____ Kinder bekommen. Nicht alle sexuell übertragbaren Infektionen (STIs) zeigen _____.

Menschen können sich bei _____, _____ oder _____ auf STIs untersuchen lassen. Frauen unter 25 und Schwangere können sich kostenfrei auf _____ testen lassen. Gegen _____ kann man sich sogar impfen lassen.

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 30

WENN DU ZUM THEMA HIV & AIDS MEHR WISSEN WILLST ODER DICH GERN BERATEN LASSEN WÜRDST, KANNST DU DICH HIER MELDEN:

AIDSHILFE NRW E.V.

LINDENSTRASSE 20

50674 KÖLN

FON 0221 925996-0

FAX 0221 925996-9

INFO@NRW.AIDSHILFE.DE

NRW.AIDSHILFE.DE/KONTAKT



WENN DU DICH SELBST AUF HIV ODER ANDERE STIS TESTEN LASSEN WILLST, FINDEST DU HIER KOSTENLOSE UND ANONYME TESTMÖGLICHKEITEN IN DEINER NÄHE:

HIV-STI.NRW/BERATUNGSSTELLEN-UND-GESUNDHEITSAEMTER-IN-NRW/



**gut zu wissen
SINNVOLL IST EIN HIV-
TEST ERST 6 WOCHEN
NACH MÖGLICHER
ANSTECKUNG**

STI

Diggiraum: Schackalacka-Festival-Poster an der Wand // Dauer 20-25 Minuten

Aufgabe: Höre dir die Podcast-Folge "Aylin hat die Hosen voll" (18 Minuten) an.
Kreise alle Begriffe ein, die in der Folge vorkommen.

AIDSHILFE • **HOOK-UPS** • TESTPFLICHT • **TESTBE-**

RATUNG • CHLAMYDIEN • **TRIPPER** • KRANKEN-

VERSICHERUNG • FORSCHERIN • **GESCHLECHTS-**

KRANKHEITEN • PETRISCHALE • STI • ANONYM

BERATERIN • NUMMER • **WARTEZIMMER** SOPHIE

HERPES • AUFGEREGT • VERTRAULICH • **FESTIVALS**

SCHWANGERSCHAFTSTEST • **TIKTOK** • MUND

KÖRPERFLÜSSIGKEITEN • **STOCKWERK** • GESPRÄCH

AUSFLUSS • DIE PILLE • **DIAGNOSTISCHE LÜCKE** • JOB • KINDER • **CHATGPT**

SCHOKORIEGEL • **ONE-NIGHT-STAND** • KUPFERSPIRALE • VIRUSLAST • SPRITZE

UNBEHAGEN • **ELISABETH** • LABOR • **HEPATITIS C** • SYPHILIS • **FUSION** • PENIS

UNFRUCHTBARKEIT • ARZT • **WATTESTÄBCHEN** • KLO • VAGINA • **ABGEKLÄRT**

PO • SEX • **RACHENABSTRICH** • **KLIENT*INNEN** • BLUT • ERGEBNISSE • DÖNER

POSITIV • REAKTIV • **SCHWERPUNKTPRAXEN** • CHECKENG • **HPV** • COOL • MUTIG

ANGENEHM • WOHLFÜHLEN • **PFLEGEVERSICHERUNG** • FRAGEN • **HELFFEN**

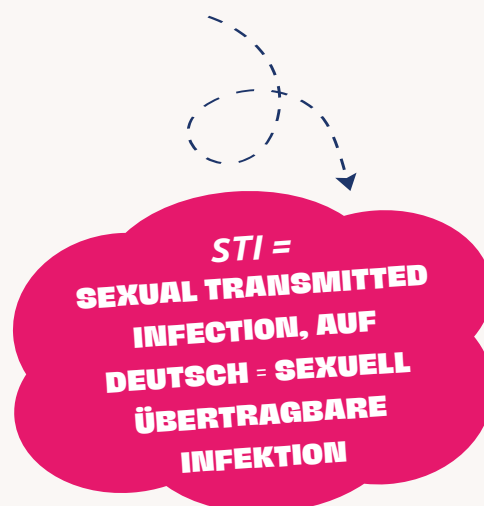
PROBEN • **ADAC** • EIS • **FÜSSE** • KOMMENTAR • SHOWNOTES • **GENITALINFEKTIONEN**

AKTIVISTIN • **PILZINFEKTION** • BETREUUNG • **GENITALIEN** • MÖSE • GROSSELTERN

GEBÄRFREUDIG • ABSCHMINKTUCH • ARSCH • **SCHWANZ** • POWERFRAU • **SUPERMAN**

MONOLOG • **SCHNITZEL**

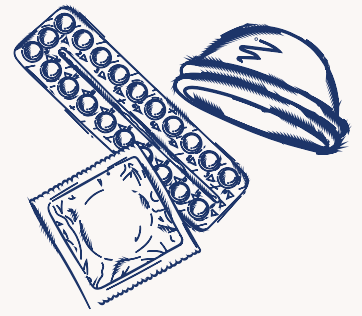
Lösungen findest du am Ende des Workbooks
auf Seite 30



VERHÜTUNG

Diggiraum: Pillenpackung & Kondom in der offenen Nachttischschublade // Dauer 20-25 Minuten

Aufgabe: Schau dir im Diggiraum die Texte & Videos zum Thema Verhütung an. Beantworte anschließend die folgenden 20 Fragen. Es können mehrere Antworten richtig sein. Wie gut kennst du dich mit Verhütungsmitteln aus?



1. WOVOR KÖNNEN VERHÜTUNGSMITTEL SCHÜTZEN?

- a. Vor einer ungewollten Schwangerschaft
- b. Vor Erektionsschwierigkeiten
- c. Vor einer Infektion, die beim Sex übertragen wird

2. WIE TEUER IST EIN KONDOM?

- a. 30 Cent bis 1,20 Euro pro Stück
- b. 10 bis 50 Cent pro Stück
- c. 1 bis 2 Euro pro Stück

3. WIE LANGE IST EIN KONDOM HALTBAR?

- a. Sie haben ein Mindesthaltbarkeitsdatum
- b. Sie sind ewig haltbar
- c. Sie haben ein Höchsthaltbarkeitsdatum

4. WAS SIND DIE EINZIGEN BEIDEN VERHÜTUNGSMITTEL, DIE VOR UNGEWOLLTEN SCHWANGERSCHAFTEN UND INFektionen SCHÜTZEN?

- a. Pillen & Kondom
- b. Kondom & Femidom
- c. Kupferspirale & Hormonspirale

5. WOHER BEKOMME ICH DIE PILLE IN DEUTSCHLAND?

- a. Nur mit Rezept von der Frauenärztin
- b. Frei verkäuflich in allen Drogerien
- c. Auf Nachfrage in der Apotheke

6. WIE WIRD EIN FEMIDOM BENUTZT?

- a. Es wird über den steifen Penis gezogen
- b. Es wird nur vom Frauenarzt eingesetzt
- c. Es wird in die Vagina eingeführt

7. SOLLTE EIN KONDOM NOCH VERWENDET WERDEN, WENN ES FALSCH HERUM AUF DEM PENIS LAG?

- a. Ja
- b. Nein
- c. Vielleicht

8. WIE KANN MAN SEINE KONDOMGRÖSSE HERAUSFINDEN?

- a. Kondomierer
- b. Kondometer
- c. Kondomax

9. WIE HEISST DAS VERHÜTUNGSMITTEL, DAS VOR EINER INFektionsÜBERTRAGUNG BEIM ORALVERKEHR SCHÜTZEN KANN?

- a. Lecktuch
- b. Oralschutz
- c. Zungenkondom

10. WAS SIND BARRIEREMETHODEN?

- a. Sie sollen Menschen davon abhalten miteinander zu schlafen, damit sie nicht schwanger werden
- b. Sie funktionieren wie eine Schutzmauer, damit Spermien nicht zur Eizelle kommen
- c. Sie verhindern den Eisprung, damit keine Schwangerschaft entstehen kann

11. EIN 17-JÄHRIGES MÄDCHEN MÖCHTE "DIE PILLE" NEHMEN. WAS MUSS SIE DAFÜR BEZAHLEN?

- a. 20 bis 40 Euro für drei Monate
- b. 5 Euro Rezeptgebühr für eine 3-Monats-Packung
- c. Gar nichts, weil sie noch unter 23 Jahre alt ist



12. WIE LANGE KANN EINE HORMONSPIRALE IM KÖRPER BLEIBEN?

- a. 3 bis 12 Monate
- b. 3 bis 8 Jahre
- c. 12 bis 24 Monate

13. WIE FUNKTIONIERT EIN VAGINALRING?

- a. Der Eisprung wird verhindert
- b. Der Gebärmutterhalsschleim verdickt
- c. Der Muttermund wird verschlossen

14. WAS KÖNNEN NEGATIVE NEBENWIRKUNGEN VON HORMONELLEN VERHÜTUNGSMITTELN SEIN?

- a. Kopfschmerzen & Migräne
- b. Weniger Lust auf Sex
- c. Thrombose-Risiko ist erhöht

15. WAS KÖNNEN POSITIVE VERÄNDERUNGEN BEI DER EINNAHME VON HORMONELLEN VERHÜTUNGSMITTELN SEIN?

- a. Regelmäßiger Zyklus
- b. Weniger Regelschmerzen
- c. Linderung von Endometriose-Symptomen

16. WIE FUNKTIONIERT EINE KUPFERSPIRALE?

- a. Eizellen können sich nicht einnisten
- b. Spermien gelangen nicht in die Gebärmutter
- c. Spermien werden in ihrer Bewegung eingeschränkt

17. WAS SIND FRUCHTBARE TAGE?

- a. Tage an denen eine Frau ihre Periode hat
- b. Tage vor und während des Eisprungs
- c. Tage direkt nach der Periode

18. WIE HEISST DAS, WENN DIE SAMENLEITER DURCHTRENNT WERDEN?

- a. Vasculitis
- b. Vasodilatation
- c. Vasektomie

19. WER BERÄT SICHER IN FRAGEN RUND UM VERHÜTUNG?

- a. Beratungsstellen
- b. Ärzt*innen
- c. ChatGPT

20. WIE HEISSEN DIE BEIDEN MENSCHEN, DIE DIE VIDEOS ZUM THEMA VERHÜTUNG GEMACHT HABEN?

- a. Julia & Matthias
- b. Carla & Kevin
- c. Sarah & Damian

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 30

**Für jede richtige Antwort erhältst du 1 Punkt.
Wie viele Punkte hast du erreicht?**

25-28 Punkte: Du bist ein Verhütungsmittel-Profi!

20-25 Punkte: Du kennst dich schon sehr gut aus mit Verhütungsmitteln.

15-20 Punkte: Du weißt schon einiges, aber einige Infos fehlen dir noch.

0-15 Punkte: Du solltest dir nochmal die Infos zu Verhütungsmitteln im Diggiroom anschauen.



Was ist das sicherste Verhütungsmittel?

Wie gehe ich mit Liebeskummer um?

Wird man vom Lusttropfen schwanger?

Was ist Penetration?

Sexuelle Bildung – vertraulich, anonym, kostenfrei



youthwork
nrw

WIR BERATEN AUCH

- Lehrer*innen
- Sozialarbeiter*innen
- und andere Fachkräfte der Jugendarbeit

WIR SPRECHEN HÄUFIG ÜBER:

- Pubertät und Körperwissen
- Sexualität und Lust
- kulturelle Aspekte
- Grenzen und Konsens
- Sexuelle Vielfalt
- Beziehungen und Vertrauen
- Verhütung und STI

Mit welchem Alter ist es gut zu heiraten?

Was ist eine normale Penisgröße?

Wie lange dauert Sex meistens so?

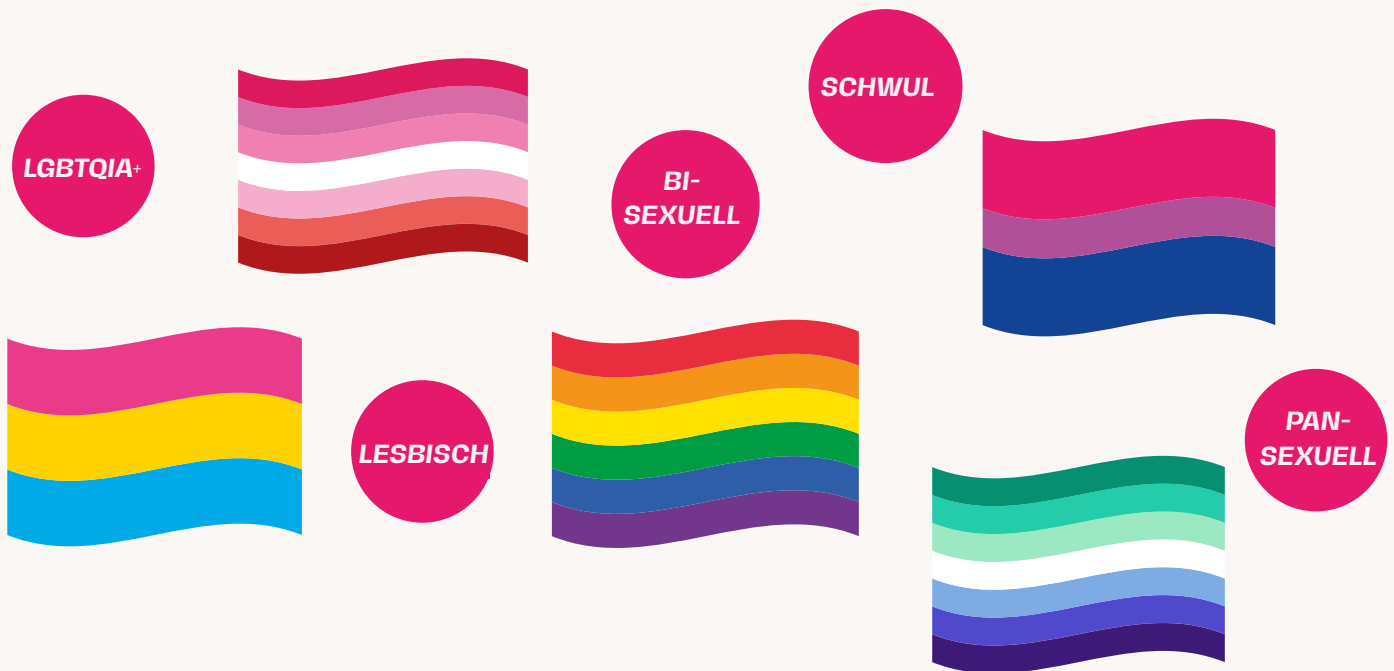
Wie erkennt man ob jemand einen mag?

Hat Selbstbefriedigung Nachteile?

SEXUELLE ORIENTIERUNG | TEIL 1

Diggiraum: Smartphone auf dem Nachttisch // Dauer 5-10 Minuten (ca. 75min Medieninhalte)

Aufgabe: Ordne die Flaggen den Begriffen in den Kreisen zu.



SEXUELLE ORIENTIERUNG | TEIL 2

Diggiraum: Smartphone auf dem Nachttisch // Dauer 5-10 Minuten

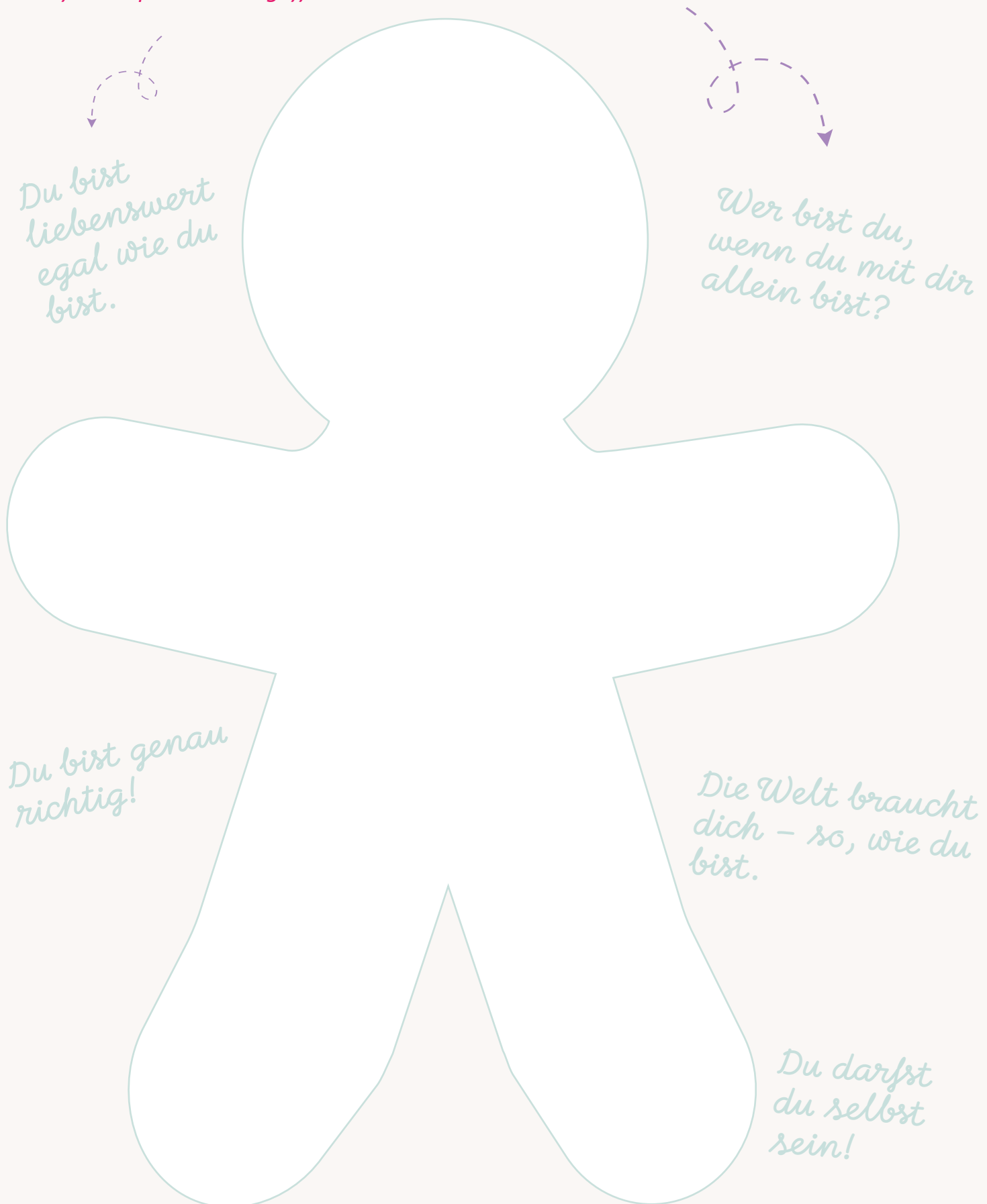
Aufgabe: Ordne die Begriffe den richtigen Erklärungen zu.



GESCHLECHTLICHE VIELFALT

Diggiraum: Kleiderschrank // Dauer 15-30 Minuten

Aufgabe: Male dein eigenes Genderbread! Suche im Diggiraum-Kleiderschrank nach dem Genderbread. Schau dir an, was alles Geschlecht ausmachen kann und wähle für dich ganz persönlich aus, was auf dich zutrifft. Male dein Genderbread dazu passend an und/oder trage die für dich passenden Begriffe ein.



KONSENS

Diggiraum: Teetasse auf dem Couchtisch // Dauer 20-25 Minuten

Aufgabe: Schau dir das Video zum Thema Konsens an und mache die beiden dazugehörigen Quizzes. Beantworte die folgenden Fragen:

**Konsens = Ja heißt Ja!
Nein heißt Nein!
Vielleicht heißt Nein!
Weiß nicht heißt Nein!
Nur wenn alle zustimmen,
ist etwas wirklich okay!**

1. Was bedeutet Konsens?

.....

2. Was haben Tee trinken und Sex gemeinsam?

.....

3. Wie kannst du herausfinden, ob du eine andere Person küssen darfst?

.....

4. Was wäre eine gute Situation, um mit jemandem zu flirten?

.....

5. Was würdest du sagen, um jemanden anzuflirten?

.....

6. Wie könntest du eine andere Person fragen, ob sie mit dir Sex haben will?

.....

.....

7. Was wäre ein Beispiel für eine Grenzverletzung?

.....

8. Was könntest du sagen, wenn du Sex abbrechen möchtest?

.....

9. Wie könntest du reagieren, wenn eine Person Sex mit dir abbricht?

.....

10. Gibt es einen Unterschied zwischen weiblicher und männlicher Lust?

.....

11. Wie könnte man eine Person respektvoll um ein nude (Nacktbild) bitten?

.....

12. Wie kannst du gegen Stealthing vorgehen? (siehe "Quiz Sex")

.....

ZUSATZAUFGABE:

Bilde Murmelgruppen mit 2-4 Personen.

Sprecht gemeinsam über die Fragen 3, 4 und 5.

TIPP FÜR LEHRENDE:

Moderieren Sie das Bilden der Murmelgruppen so, dass Personen miteinander sprechen, die sonst nicht so viel miteinander zu tun haben.



GESCHLECHTERROLLEN | TEIL 1

Diggiraum: Magazin auf dem Bett // Dauer 10 Minuten

Aufgabe:

Mache das Quiz "Was sagt dein Hobby über dein Geschlecht aus?" Was ist dein Ergebnis?

Dein Ergebnis:

TEIL 2

Dauer 15-20 Minuten

Aufgabe: Mache den Test "Wie viel weißt du über Stereotypen und Geschlechterrollen?"

Fülle anschließend folgenden Lückentext aus. Die Wörter, die du brauchst, findest du unten.

Viele Menschen machen Unterschiede zwischen _____ und _____. Viele Menschen glauben, dass _____ gefühlvoller sind als _____. Das stimmt aber nicht: Alle Menschen haben _____. Auch glauben viele Menschen, dass _____ lauter und wilder sind als _____. Tatsächlich sind alle Menschen mal _____ und mal leise, mal _____ und mal nicht. _____ wird oft nachgesagt, dass sie zickig seien, doch eigentlich sind _____ Menschen mal schlecht drauf, gereizt oder genervt – egal welches _____ sie haben. Auch beim Thema Sexualität werden häufig Unterschiede zwischen den Geschlechtern gemacht. Viele Menschen glauben, dass _____ immer Lust auf _____ haben. In Wirklichkeit haben _____ genauso viel Lust. Beim Thema Verantwortung für Verhütung wird diese oft einseitig _____ zugeschrieben. Da Verhütung aber für _____ wichtig ist, sollten sich auch _____ darum kümmern. Und wer ist besser in der Kindererziehung? _____ sind gleich gut. Beim Thema Kleidung gibt es ebenfalls Menschen, die sagen, dass bestimmte Kleidungsstücke nur für Frauen sind. Zum Beispiel bei _____ und _____ Schuhen. _____ Schuhe wurden aber für Männer erfunden und Röcke haben im Mittelalter _____ getragen. Stimmt also gar nicht, dass die nur für _____ sind. Das Verständnis von Technik wird hingegen oft eher _____ zugeschrieben. Mit diesem Glauben werden schon _____ erzogen und entsprechend gefördert. Daher haben Mädchen/ Frauen oft mehr _____ in technische Berufe zu kommen. Auch Entscheidungsfreude wird oft _____ zugeordnet. Tatsächlich gibt es manche Menschen, die mehr und manche _____ entscheidungsfreudig sind.

Fazit: Lieber _____ statt Geschlechterrollen. Die sind einfach leckerer!

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 30

Mädchen/Frauen	Jungs/Männern	alle	Mädchen/Frauen	Gefühle	laut	Jungs/Männern	
Mädchen/Frauen	Geschlecht	wild	Jungs/Männer	alle	Sex	Mädchen/Frauen	alle
Jungs/Männer	Röcken	Jungs/Männer	Zimtrollen	Mädchen/Frauen	hohen	Jungs/Männern	
Kinder	Mädchen/Frauen	weniger	alle	Schwierigkeiten	alle	Mädchen/Frauen	hohe

TEIL 3

Dauer 15-20 Minuten

Aufgabe: Schau dir den Zeitstrahl "queerfeministische Meilensteine" an. Schreibe aus jeder Zeitspanne 1 Fact raus, der dich besonders berührt/ anspricht/ irritiert. Sprecht in kleinen Gruppen mit 2-4 Personen (Murmelgruppen) über eure Facts. Wobei seid ihr euch einig? Wobei seid ihr unterschiedlicher Meinung?

2001-2025

1968-1997

1906-1960

15.-19. Jhd

Dauer 5 Minuten

ZUSATZAUFGABE:
RECHERCHIERE EINEN
QUEERFEMINISTISCHEN
MEILENSTEIN UND
SCHREIBE IHN AUF.

Tipp:

Welche Wörter kannst du
in der Suchmaschine eingeben?
Z. B. queere Geschichte,
Frauenbewegung,
Chronik,
Feminismus

KÖRPERWISSEN / TEIL 1 VULVA/VAGINA MODELL

Diggiraum: Holzfiguren im Regal // Dauer 15-20 Minuten

Aufgabe: Schau Dir das online Modell "Vulva/Vagina" im Diggiraum an und beantworte die Fragen:

1. Was ist der Unterschied zwischen der Vulva und der Vagina?

~~~~~

2. Aus welchen 4 Unterteilen besteht die Vulva (der äußere Teil)?

1 ~~~~~

2 ~~~~~

3 ~~~~~

4 ~~~~~

3. Durch welches Organ kann im Vulva/Vagina Modell Lust empfunden werden?

~~~~~

4. Schau genau: Mit welchen 3 Teilen der Vulva ist die Klitoris verbunden?

~~~~~

2 ~~~~~

3 ~~~~~

5. Welche Funktion des Beckenbodens findest Du im Diggiraum?

~~~~~

TEIL 2 PENIS MODELL

Dauer 15-20 Minuten

Aufgabe: Schau Dir das online Modell "Penis" im Diggiraum an und beantworte die Fragen:

1. Wo wird das Sperma produziert?

~~~~~

2. Welchen Weg nehmen die Samenzellen (klicke dafür auf Erektion und Orgasmus)?

Von den ~~~~~ in die ~~~~~ zur ~~~~~ und von da  
aus durch die ~~~~~, bis es aus dem Penis herauskommt.

3. Recherchiere online: Welche Aufgaben hat die Prostata noch?

~~~~~

4. Welche Funktion hat der Beckenboden?

~~~~~

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 30

**ZUSATZAUFGABE:**

**Recherchiere: Was für Gemeinsamkeiten  
haben die Klitoris und die Eichel?**

# SOLOSEX

Diggiraum: Bitte-nicht-stören-Schild an der Türklinke // Dauer 10-15 Minuten

**Aufgabe 1:** Mache das Quiz im Diggiraum. Wie viele Mythen hast Du richtig eingeschätzt?

~~~~~ von 8 Mythen

Aufgabe 2: Recherchiere weiter im Internet zu folgenden Fragen:

Ist Solosex schädlich? Begründe.

~~~~~

~~~~~

Was sind Vorteile von Solosex?

~~~~~

~~~~~

Spaßaufgabe: Sammelt in der Klasse mal alle Begriffe, die ihr für Solosex kennt.

SEXMYTHEN

Diggiraum: Märchenbuch auf dem Couchtisch // Dauer 20-25 Minuten

Aufgabe: Schau dir die Sex-Mythen im Diggiraum an. Kreuze danach an, welche Aussagen richtig und welche falsch sind.

richtig falsch

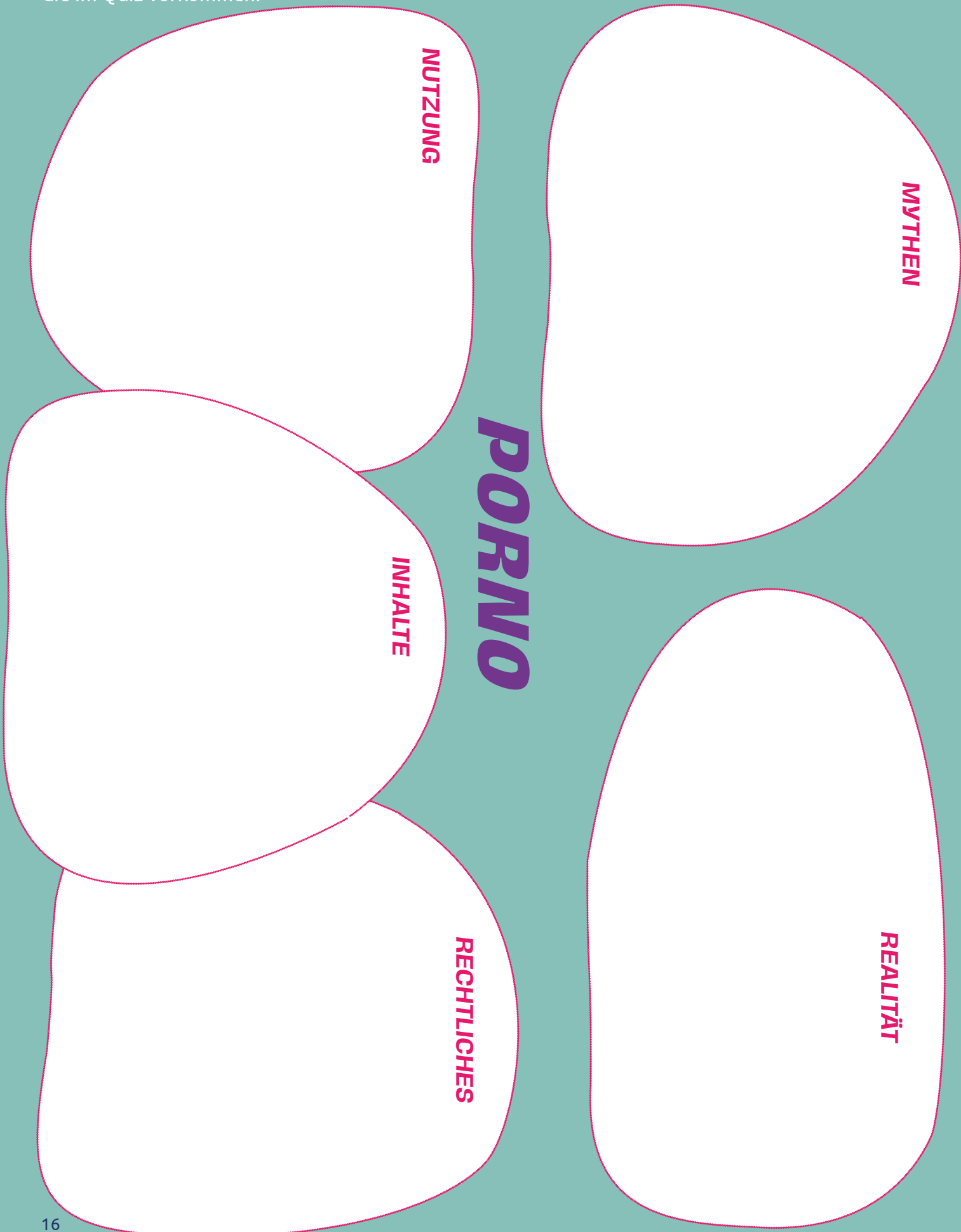
- | | | |
|-----------------------|-----------------------|--|
| ☐ | ☐ | Sex ist nur Penis in Vagina. |
| ☐ | ☐ | Sex kann alles sein, was Lust und schöne Gefühle macht. |
| ☐ | ☐ | Auch unter Anspannung und Stress können Menschen mit Penis eine Erektion bekommen. |
| ☐ | ☐ | Ziel von Sex ist der Orgasmus. |
| ☐ | ☐ | Das Jungfernhäutchen gibt es nicht. |
| ☐ | ☐ | Menschen mit Vulva haben ein Hymen, das ist ein Schleimhautkranz, der den Vaginaleingang umrandet. |
| ☐ | ☐ | Beim 1. Mal Sex bluten Mädchen*Frauen. |
| ☐ | ☐ | Bei der Vaginal-Penetration (Penis in Vagina) haben viele Frauen keinen Orgasmus. |
| ☐ | ☐ | Die Klitoris spielt für viele Frauen eine zentrale Rolle beim Lustempfinden. |
| ☐ | ☐ | “Rausziehen” vor dem Orgasmus ist eine Verhütungsmethode. |
| ☐ | ☐ | Die Penisgröße ist wichtig für Spaß beim Sex. |
| ☐ | ☐ | Die rechte und linke Brust sind immer gleich groß und sehen gleich aus. |
| ☐ | ☐ | Alle Menschen haben mal keinen Bock auf Sex. |
| ☐ | ☐ | Jugendliche haben meist öfter Bock auf Sex als Erwachsene. Das liegt an den Hormonen. |

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 30

SEX IM INTERNET

Diggiraum: Laptop auf dem Schreibtisch // Dauer 35-40 Minuten

Aufgabe: Mache das Porno-Quiz im Diggiraum. Ergänze danach die Mindmap mit allen Fakten, die im Quiz vorkommen.



SEXTING & SHARE-GEWALT

Diggiraum: Laptop auf dem Schreibtisch // Dauer 30-35 Minuten

Aufgabe: Schaue dir im Diggiraum die Inhalte zum Thema Sexting & Share-Gewalt an. Welche Vorteile hat Sexting? Warum mögen manche Menschen das? Welche Nachteile hat Sexting? Wie hängt das mit Share-Gewalt zusammen? Fülle folgende Tabelle aus:

| PRO | CONTRA |
|-----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

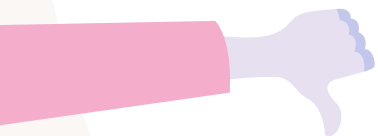
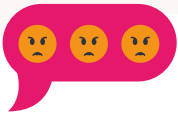
Zusatzaufgabe: Teilt die Klasse in eine Pro- und eine Contra-Gruppe ein. Führt eine Diskussion zum Thema Sexting!



GROOMING

Diggiraum: Laptop auf dem Schreibtisch // Dauer 15-30 Minuten

Aufgabe: Schaue dir im Diggiraum die Inhalte zum Thema Grooming an. Gestalte ein Info-Plakat mit Tipps für Kinder & Jugendliche, wie sie sich vor Grooming schützen können.



ONLINE-DATING

Diggiraum: Laptop auf dem Schreibtisch // Dauer 15-20 Minuten

Aufgabe: Schau dir im Diggiraum die Inhalte zum Thema Online-Dating an.

Beantworte anschließend folgende Fragen für dich:

ONLINE
DATING

Was ist Online-Dating?

Kennst du Online-Dating-Plattformen? Wenn ja, welche?

Glaubst du, dass Online-Kontakte sich anders anfühlen als Begegnungen im echten Leben? Warum?

Was sagt ein Profil über einen Menschen aus – und was nicht?

Welche Gefühle können entstehen, wenn man online viel mit jemandem schreibt?

Kann man sich online in jemanden verlieben? Was spricht dafür oder dagegen?

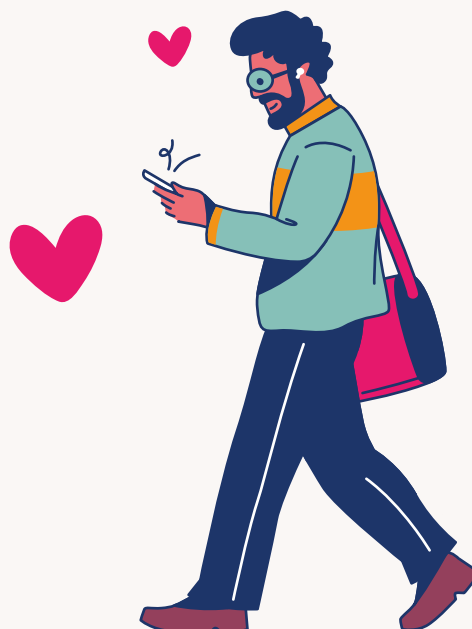
Dafür:

Dagegen:

Wem könntest du dich anvertrauen, wenn dir online etwas komisch vorkommt?

Was würdest du einer jüngeren Person über Online-Kontakte raten?

Welche Regel findest du beim Onlinedating am wichtigsten?



DICK-PICS // Dauer 10-15 Minuten

Diggiraum: Laptop auf dem Schreibtisch

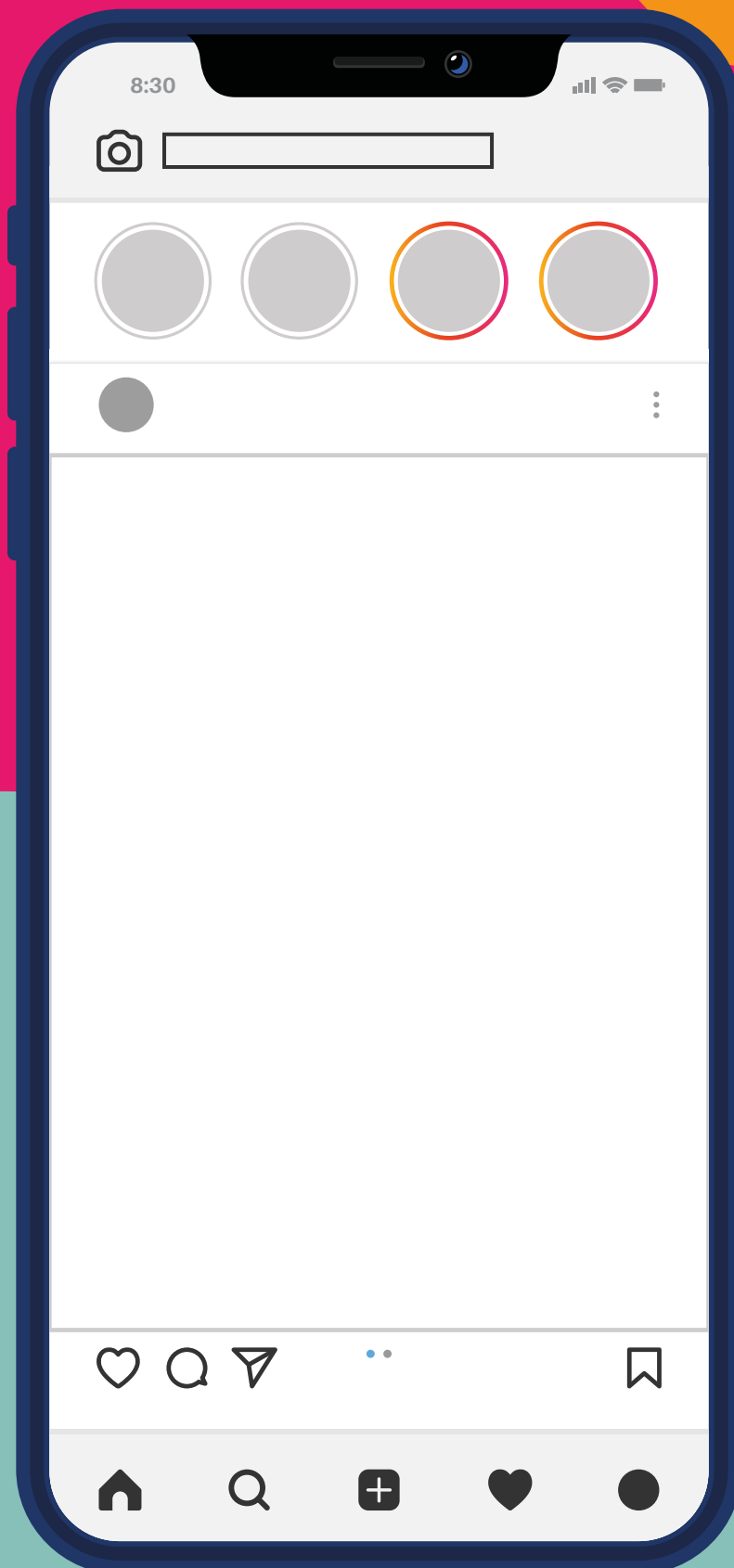
Aufgabe: Schau dir die Infos zum Thema Dick-Pics im Diggiraum an.

Gestalte einen Instagram-Post was man gegen das ungefragte Erhalten von Dick-Pics tun kann.

**DU HAST UNGE-
FRAGT EIN DICKPIC
BEKOMMEN UND
MÖCHTEST EINE
STRAFANZEIGE
STELLEN?**

HIER WIRD DIR
GEHOLFEN:

DICKSTINCTION.COM

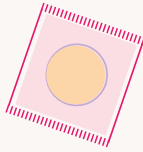


SEXUELLE GESUNDHEIT / VERHÜTUNG

Diggiraum: Arzt-Teddy im Regal // Dauer 20-25 Minuten

Aufgabe: Schau dir im Diggiraum das Video zu Kondomen an. Beantworte folgende Fragen:

DAS KONDOM



1. Ist das Kondom ein sicheres Verhütungsmittel?

2. Mit welchem Gemüse zeigt der Arzt im Video die richtige Anwendung von Kondomen?

3. Aus welchem Material bestehen Kondome meistens?

4. Wie heißt der Index nach der die Methodensicherheit angegeben wird? Ist es sicherer, wenn der Index hoch oder niedrig ist?

5. Wie hoch ist der Index bei Kondomen?

6. Vor welchen beiden Sachen schützt ein Kondom?

7. Was kann passieren, wenn STIs nicht behandelt werden?

8. Wie sollte ein Kondom sitzen?

9. Was muss man beim Abrollen des Kondoms zuhalten?

10. Was passiert mit dem Penis nach der Ejakulation? Was muss dann mit dem Penis im Kondom passieren?

11. Mit welchen Fingern halte ich das Kondom beim Rausziehen fest?

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 30

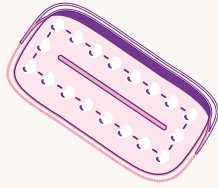


SEXUELLE GESUNDHEIT / VERHÜTUNG

Diggiraum: Arzt-Teddy im Regal // Dauer 35-40 Minuten

Aufgabe: Schau dir im Diggiraum das Video "Die Pille wissenschaftlich geprüft" an. Beantworte anschließend folgende Fragen:

DIE PILLE



1. Wie wirkt die Antibabypille? Nenne drei Wirkungen, die sie im Körper hat.

2. Welche Formen der Pille werden im Video erwähnt und was unterscheidet sie?

3. Wie sicher ist die Pille bei korrekter Einnahme und wie wird diese Sicherheit eingeordnet?

4. Welche drei möglichen Nebenwirkungen der Pille werden häufig genannt? Nenne mindestens 2.

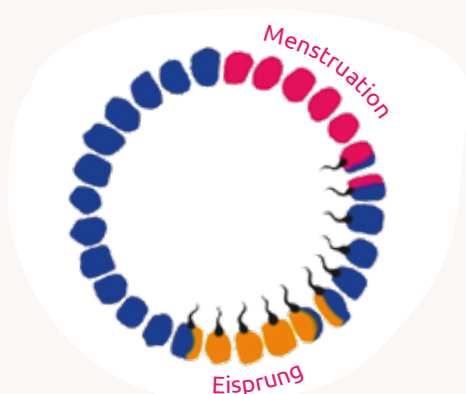
5. Nenne zwei nicht-hormonelle Alternativen zur Pille.

6. Welcher Entwicklungsstand wird zur „Pille für den Mann“ beschrieben?

7. Ist die "natürliche Familienplanung" oder die "Kalendermethode" sicherer? Warum?

8. Würde man die Pille heute noch zulassen? Warum?

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 30



ALLE MENSCHEN MIT

GEBÄRMUTTER HABEN EINEN ZYKLUS.

Menschen haben einen Zyklus von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Der Zyklus beginnt am 1. Tag der Periode und endet mit dem Tag vor der nächsten Periode. Während des Zyklus reift ein Ei heran und wenn es nicht befruchtet wird, bekommt der Körper wieder seine Periode.

SEXUELLE GESUNDHEIT / VERHÜTUNG

Diggiraum: Arzt-Teddy im Regal // Dauer 15-20 Minuten

Aufgabe: Schau dir im Diggiraum das Video "Was du über die "Pille danach" wissen musst" an. Beantworte anschließend folgende Fragen:

DIE PILLE DANACH



1. Was ist der Anlass dafür, die „Pille danach“ einzunehmen?

~~~~~

2. Wie funktioniert die „Pille danach“ im Körper?

~~~~~

3. Ist die „Pille danach“ eine Abtreibungspille?

~~~~~

4. Welche Nebenwirkungen oder Veränderungen können nach der Einnahme auftreten?

~~~~~

5. Welche Formen bzw. Wirkstofftypen der „Pille danach“ gibt es?

~~~~~

6. Wann sollte die „Pille danach“ am besten genommen werden?

7. Schützt die „Pille danach“ vor Geschlechtskrankheiten?

Ja ☐ Nein ☐ Nur gegen bestimmte Krankheiten ☐ Nur bei Vollmond ☐

8. Was erwartet einen, wenn man die „Pille danach“ in der Apotheke holt?

~~~~~

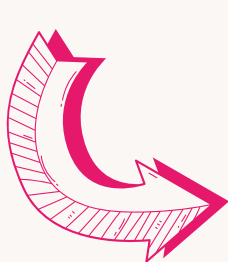
9. Wo kann man die „Pille danach“ am Wochenende, an Feiertagen oder mitten in der Nacht kaufen?

~~~~~

10. Wie teuer ist die „Pille danach“?

~~~~~

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 30



**DIE „PILLE DANACH“
IST KEIN VERHÜTUNGS-
MITTEL, SONDERN EIN
NOTFALLMEDIKAMENT!**



SEXUELLE GESUNDHEIT / ÄRZT*INNEN

Diggiraum: Arzt-Teddy im Regal // Dauer 20-25 Minuten

Aufgabe: Kreuze an, welche Aussagen richtig und welche falsch sind.

richtig falsch

GYNÄKOLOGIE

- ☐ ☐ Ärzt*innen haben eine Schweigepflicht.
- ☐ ☐ Eltern erfahren immer, wenn Jugendliche zum Arzt* zur Ärztin gehen.
- ☐ ☐ Bei schweren Krankheiten, Schwangerschaften, meldepflichtigen Krankheiten, ärztlichen Überweisungen oder körperlicher Gewalt muss der Arzt*die Ärztin andere informieren.
- ☐ ☐ Eltern müssen für den Besuch beim Gynäkologen*, bei der Gynäkologin ihr Einverständnis geben
- ☐ ☐ Beim ersten Besuch muss man sich körperlich untersuchen lassen.
- ☐ ☐ Die Erstuntersuchung ist vor dem 1. Mal Sex empfehlenswert.

GYNÄKOLOGIE: umgangssprachlich auch Frauenarzt*Frauenärztin genannt – Bereich der Medizin, die sich um die Gesundheit des weiblichen Körpers kümmert

UROLOGIE

- ☐ ☐ Urolog*innen untersuchen nur Männer.
- ☐ ☐ Urolog*innen behandeln alles was mit Harnblase, Harnleiter, Harnröhre und Nieren zu tun hat.
- ☐ ☐ Urolog*innen kennen sich besonders gut mit Hoden, Penis, Samenleiter und Nebenhoden aus.
- ☐ ☐ Urolog*innen können auch eine Beschneidung der Penisvorhaut durchführen.
- ☐ ☐ Der "Finger im Po" findet bei jedem Urologie-Besuch statt.
- ☐ ☐ Manche Menschen bekommen bei einer Untersuchung am Penis eine Erektion, ohne dass sie Lust empfinden.

UROLOGIE: umgangssprachlich auch Männerarzt*Männerärztin genannt – Bereich der Medizin, die sich um die Gesundheit von Blase, Nieren und den männlichen Geschlechtsorganen kümmert

QUEERFREUNDLICHE PRAXEN

- ☐ ☐ Manche Menschen machen bei Ärzt*innen diskriminierende Erfahrungen.
- ☐ ☐ Bei Queermed finde ich Ärzt*innen, die queerfriendly arbeiten.
- ☐ ☐ Bei Queermed können sich Ärzt*innen selbst empfehlen.
- ☐ ☐ Jeder Mensch sollte in jeder Arzt*Ärztinnenpraxis mit Respekt und entsprechendem Fachwissen behandelt werden.

QUEERFREUNDLICHE PRAXEN: Arztpraxen*Ärztinnenpraxen, in denen sich alle LGBTQ+ Personen sicher und willkommen fühlen und respektvoll behandelt werden

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 30

SEXUELLE GESUNDHEIT / VERHÜTUNG

Diggiraum: Arzt-Teddy im Regal // Dauer 15-20 Minuten

Aufgabe: Schau dir im Diggiraum das Video zur NFP an. Beantworte anschließend folgende Fragen:

NFP – MEHR ALS EIN KALENDER



1. Wofür steht NFP?

2. Ohne was funktioniert NFP was andere Verhütungsmethoden benötigen?

3. Ist die Kalendermethode zuverlässig? Begründe deine Antwort.

4. Was ist die symptothermale Methode? Wie funktioniert sie?

5. Was soll durch die Methode herausgefunden werden?

6. Was für ein Thermometer braucht man für die symptothermale Methode?

7. Wie viele Stunden muss eine Person geschlafen haben, bevor die Temperatur gemessen wird?

8. Welches körperliche Symptom muss für die symptothermale Methode zusätzlich beobachtet werden?

9. Wo sitzen die Bartholinischen Drüsen?

10. Woran können Menschen noch merken, dass sie ihren Eisprung haben?

11. In welcher Zyklushälfte sind Menschen nicht mehr fruchtbar?

12. Was sollte zusätzlich zur NFP verwendet werden, wenn du unsicher bist, ob du schwanger werden kannst oder nicht?

13. Was sind Störfaktoren bei der symptothermalen Methode?

14. Was ist daher Grundvoraussetzung für diese Methode?

15. Wäre die symptothermale Methode was für dich?

*** FAZIT * Schwierige und komplexe Methode – nicht für alle eine gute Lösung!**

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 30

SEXUELLE GESUNDHEIT / VERHÜTUNG

Diggiraum: Arzt-Teddy im Regal // Dauer 15-20 Minuten

Aufgabe: Schau dir im Diggiraum das Video zu Spiralen an. Beantworte anschließend folgende Fragen:

DIE SPIRALE



1. Wovor schützen Kupferspiralen oder -ketten?
2. Warum schützt Kupfer vor einer Schwangerschaft?
.....
3. Wer setzt Kupferspiralen ein?
4. Ab welchem Tag nach dem Einsetzen schützen Kupferspiralen?
5. Kann das Rückholbändchen gekürzt werden?
6. Was kann nach dem Einsetzen passieren?
.....
7. Was sind Nachteile der Kupferverhütung? Nenne drei.
.....
8. Was sind die Vorteile einer Kupferverhütung? Nenne drei.
.....

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 31

SEXUELLE GESUNDHEIT / VERHÜTUNG

Diggiraum: Arzt-Teddy im Regal // Dauer 15-20 Minuten

Aufgabe: Schau dir im Diggiraum das Video "Verhütung extrem: Samenleiter adé" an. Beantworte anschließend folgende Fragen:

VASEKTO-WAS?

1. Was genau passiert anatomisch bei einer Vasektomie?
.....
2. Was verändert sich nach einer Vasektomie NICHT?
3. Verändert sich danach die Sexualfunktion?
4. Warum darf man nicht sofort nach dem Eingriff ungeschützt Sex haben?
.....
5. Schützt eine Vasektomie vor sexuell übertragbaren Krankheiten (STI)?
Ja ☐ Nein ☐ Nur gegen bestimmte Krankheiten ☐
6. Kann man eine Vasektomie rückgängig machen?
7. Wie hoch sind die Kosten für eine Vasektomie?
8. Welche Risiken und Nebenwirkungen gibt es bei einer Vasektomie?

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 31

FAMILIE ODER NICHT?

Diggiraum: Arzt-Teddy im Regal // Dauer 5-10 Minuten

Aufgabe 1: Schau dir entweder das Video "Jung Papa werden: SO ist es wirklich!" (22 min) oder "Schwanger mit 16: Ich habe mein Kind behalten" (8 min) an. Beantworte folgende Fragen:

1. Wie hast du dich beim Schauen des Videos gefühlt?

2. Wie wäre es für dich, als Teenager Elternteil zu werden?

3. Möchtest du selbst mal Elternteil werden? Wenn ja, wann?

Dauer 5 Minuten + Videozeit

Aufgabe 2: Schau dir das Video "Schwangerschaftsabbruch: Ich wollte nicht zum 2. Mal Mutter werden" (13 min) an. Beantworte folgende Fragen:

1. Kannst du nachvollziehen, warum El ihre zweite Schwangerschaft abgebrochen hat?
Begründe deine Gedanken.

2. Fallen dir nachvollziehbare Gründe für einen Schwangerschaftsabbruch ein?

3. Wen würdest du um Hilfe und Rat bitten, wenn du dich entscheiden müsstest, eine Schwangerschaft fortzuführen oder zu beenden?

Dauer 5 Minuten + Videozeit

Aufgabe 3: Schau dir das Video "Regenbogenfamilie: Ich habe meine Familie gerne – so, wie sie ist!" (14 min) an. Beantworte folgende Fragen:

1. Wie würdest du dich an Janes Stelle fühlen?

2. Wie wäre es für dich, oder ist es für dich, in zwei Haushalten zu wohnen?

3. Was ist der CSD? Warum wird der CSD veranstaltet?

HIV/STI

Diggiraum: Arzt-Teddy im Regal // Dauer 40-45 Minuten

Aufgabe: Schau dir das Video "Frag eine HIV-Positive/ Isabelle über HIV, Dating und Stigmata" an und beantworte anschließend folgende Fragen:

1. Worum geht es in dem Video? Beschreibe kurz, worüber die Sprecherin erzählt, und welches Thema behandelt wird.

2. Wie fühlst du dich beim Zuhören bzw. Anschauen?

3. Wie kann HIV übertragen werden?

4. Wie wirkt HIV?

5. Wie beeinflusst HIV den Alltag?

6. Welche Erfahrungen macht die betroffene Person im Video im Umgang mit ihrer Diagnose?

7. Wie würdest du dich fühlen, wenn du in einer ähnlichen Situation wärst?

8. Was denkst du, mit welchen Gefühlen und Ängsten könnte man zu kämpfen haben?

9. Wie reagiert das soziale Umfeld der Person?

10. Welche Probleme, Vorurteile oder Unterstützungen werden angesprochen?

11. Kennst du Situationen, in denen Menschen mit Diagnosen ausgegrenzt werden könnten?

12. Was denkst du, was kann jeder Einzelne tun, damit die Stigmatisierung weniger wird?

13. Welche Aussagen im Video erscheinen dir als besonders wichtig für Aufklärung und Bewusstsein über das Thema?

14. Wie kannst du dich vor HIV schützen?

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 31



BEZIEHUNGSVIELFALT

Diggiraum: Foto-Girlande an der Wand // Dauer 10-15 Minuten

Aufgabe 1: Schau dir im Diggiraum die Infokarten zum Thema Beziehungsvielfalt an. Ordne danach die Begriffe den richtigen Erklärungen zu.



Aufgabe 2: Recherchiere folgende Fragen zum Thema Beziehungsvielfalt:

Welche berühmten Personen leben polyamor? Nenne mindestens 1 Beispiel.

~~~~~

Welche berühmten Personen leben in einer offenen Beziehung? Nenne mindestens 1 Beispiel.

~~~~~

Welche berühmten Personen sind asexuell/ aromantisch? Nenne mindestens 1 Beispiel.

~~~~~

Was können Vor- und Nachteile einer Freundschaft Plus sein?

~~~~~

War Monogamie schon immer die Standardform der Partnerschaft?

~~~~~

Welche schwedische Journalistin hat das Konzept der Beziehungsanarchie geprägt?

~~~~~

Lösungen findest du am Ende des Workbooks auf Seite 31

LÖSUNGEN

HIV, Lückentext, Seite 4

HIV, Immunsystem, Aids, Blut, Kondom, Lecktuch/ Dental Dam, PrEP, Medikamenten, nicht, gesunde, Symptome/ Krankheitsanzeichen, Gynäkolog*innen/ Frauenärzt*innen, Urolog*innen/ Männerärzt*innen, Hausärzt*innen, Chlamydien, HPV

STI, Bingo, Seite 5

Aidshilfe, Hook-Ups, Testberatung, Chlamydien, Tripper, Sex, Krankenversicherung, Geschlechtskrankheiten, STI, anonym, Beraterin, Nummer, Wartezimmer, Sophie, aufgeregt, vertraulich, Festivals, Schwangerschaftstest, TikTok, Körperflüssigkeiten, Mund, Ausfluss, die Pille, diagnostische Lücke, Job, Kinder, Viruslast, Spritze, Labor, Hepatitis C, Syphilis, Unfruchtbarkeit, Arzt, Wattestäbchen, Klo, Vagina, Po, Penis, Rachenabstrich, Klient*innen, Blut, Ergebnisse, positiv, reaktiv, Schwerpunktpraxen, checken, cool, mutig, angenehm, wohlfühlen, Fragen, helfen, Gespräch, Proben, Döner, Eis, Kommentar, Shownotes, Aktivistin, Betreuung, Genitalien

Verhütung, Multiple-Choice, Seite 6

1. A & C; 2. A; 3. C; 4. B; 5. A; 6. C; 7. B; 8. B; 9. A; 10. B; 11. C; 12. B; 13. A & B; 14. A & B & C; 15. A & B & C; 16. A & C; 17. B; 18. C; 19. A & B; 20. A

Anmerkung: Inhaltlich beziehen sich die Lösungen auf die Inhalte der Texte & Videos. Medizinische Details könnten sich mit der Zeit ändern.

Sexuelle Orientierung, Zuordnungsaufgabe, Seite 9

Teil 1: Fahne Regenbogen: LGBTQIA+; Fahne Grün-Weiß-Blau: Schwul; Fahne Rot-Weiß-Pink: Lesbisch; Fahne Pink-Gelb-Blau: Pansexuell; Fahne Pink-Lila-Blau: Bisexuell

Teil 2: Asexuell: Menschen, die kein oder wenig Verlangen nach Sex mit anderen haben. Aromantisch: Menschen, die keine oder wenig romantische Anziehung zu anderen empfinden. Allosexuell: Menschen, die sich sexuell zu anderen Menschen hingezogen fühlen. Demisexuell: Menschen, die nur in langfristigen, emotionalen Verbindungen Sex mit anderen haben.

Geschlechterrollen Teil 2, Lückentext, Seite 12

Mädchen/Frauen, Jungs/Männern, Mädchen/Frauen, Jungs/Männer, Gefühle, Jungs/Männer, Mädchen/Frauen, laut, wild, Mädchen/Frauen, alle, Geschlecht, Jungs/Männer, Sex, Mädchen/Frauen, Mädchen/Frauen, alle, alle, Alle, Rücken, hohen, Hohe, alle, Mädchen/Frauen, Jungs/Männern, Kinder, Schwierigkeiten, Jungs/Männern, weniger, Zimtrollen

Körperwissen, Fragen, Seite 14

Teil 1: 1. Vulva äußerlich sichtbar, Vagina im Körper als Verbindung zwischen Vulva & Uterus; 2. Vulva Lippen (innere&äußere), Klitoris, Vaginaausgang, Harnröhrenausgang; 3. Klitoris; 4. Vagina, Vulva Lippen, Harnröhrenausgang; 5. Stabilisierung, Lustempfinden **Teil 2:** 1. Hoden & Prostata; 2. Hoden, Samenleiter, Prostata, Harnröhre; 3. Hormonstoffwechsel, Durchlasskontrolle Urin oder Sperma; 4. Stabilisierung & Orgasmuskontrolle; Zusatzaufgabe: homologe Organe, beide Schwellkörper, nervenreich, Lustfunktion, Schutz durch Vorhaut

Sexmythen, Richtig oder Falsch, Seite 15

Falsch: 1, 3, 4, 7, 10, 11, 12 **Richtig:** 2, 5, 6, 8, 9, 13, 14

Das Kondom, Begriffe/ Zahlen/ Fakten finden, Seite 21

1. Ja; 2. Zucchini; 3. Latex, es gibt aber auch latexfreie; 4. Pearl-Index, niedrig = sicher, hoch = unsicher; 5. 0,4-12; 6. ungewollte Schwangerschaft & sexuell übertragbaren Krankheiten; 7. Unfruchtbarkeit; 8. nicht zu groß/locker/schlaff und nicht zu klein/eng/straff; 9. das Reservoir; 10. wird schlaff/ kleiner, Penis mit Kondom so schnell wie möglich rausziehen; 11. Zeigefinger und Daumen

Die Pille, Begriffe/ Zahlen/ Fakten finden, Seite 22

1. beeinflusst hormonelle Prozesse im Körper: I. Reifung der Follikel wird verhindert, II. Eisprung findet nicht statt, III. Muttermund bleibt verschlossen/ Verdickung des Zervixschleims; 2. Kombinationspillen (Östrogen und Gestagen/ Mikropille/ die Pille) und reine Gestagen Pillen (Monopräparat/Minipille). Unterschied vor allem in der Hormonmischung; 3. eines der sichersten Verhütungsmittel, Pearl-Index von 0,3-9; 4. hormonbedingte Stimmungsschwankungen, Veränderung der Lust und erhöhtes Thromboserisiko; 5. Kondom, Kupferspirale und natürliche Familienplanung; 6. z.Z. keine zugelassene Pille für den Mann. Forschungsprojekte existieren. Probleme: Nebenwirkungen oder unzureichender Wirksamkeit; 7. "Natürliche Familienplanung" ist sicherer. Kalendermethode bezieht sich nur auf Zykluslänge. NFP kombiniert dies mit körperlichen Symptomen; 8. Ja. Neue Präparate sind besser verträglich und sicherer, da sie immer wieder überprüft werden.

Die Pille danach, Begriffe/ Zahlen/ Fakten finden, Seite 23

1. Verhütungspanne: z.B. Verhütung vergessen oder Kondom gerissen; 2. Eisprung wird verzögert; 3. Nein. Sie bricht keine Schwangerschaft ab, sondern verhindert die Entstehung einer Schwangerschaft; 4. z.B. Übelkeit, Kopfschmerzen, Unterleibschmerzen, Zwischenblutungen oder Zyklusverschiebungen; 5. Levonorgestrel und Ulipristalacetat; 6. So schnell wie möglich; 7. Nein; 8. kurzes Beratungsgespräch; 9. Notfallapotheken; 10. 17-29 Euro, je nach Präparat. Mit ärztlichem Rezept bis zum 22. Lebensjahr kostenlos.

Ärzt*innen, Richtig oder Falsch, Seite 24

Gynäkologie: Falsch: 2, 4, 5; Richtig: 1, 3, 6

Urologie: Falsch: 1, 5; Richtig: 2, 3, 4, 6

queerfreundliche Praxen: Falsch: 3; Richtig: 1, 2, 4

Die NFP, Begriffe/ Zahlen/ Fakten finden, Seite 25

1. natürliche Familienplanung; 2. alles ohne Hormone und ohne Fremdkörper; 3. Nein weil der Körper keine Maschine ist, die immer gleich funktioniert; 4. Kombination aus Symptomen und Temperatur, daraus wird Kurve erstellt, Eisprung ist ablesbar; 5. wann die fruchtbaren Tage sind/ wann der Eisprung ist; 6. eins mit zwei Nachkommastellen; 7. mindestens sechs Std.; 8. Zervix-Schleim; 9. am Vagina-Ausgang; 10. z.B. mehr Lust auf Sex, Brüste fühlen sich anders an, es zieht im Unterleib; 11. in der zweiten; 12. ein Kondom; 13. Krankheit/ Grippe, unregelmäßiger Schlaf, Schichtdienst, Alkohol, Stress, Sport am Vorabend; 14. regelmäßiger Lifestyle/ Alltag und regelmäßige Periode

Die Spirale, Begriffe/ Zahlen/ Fakten finden, Seite 26

1. Schwangerschaft; 2. Spermien werden langsam & orientierungslos, befruchtete Eizelle kann sich nicht einnisten; 3. Gynäkolog*innen/ Frauenärzt*innen; 4. ab sofort; 5. Ja; 6. Schwindelgefühl, Blutung bis zu 1 Woche, Unterleibskrämpfe; 7. kann verrutschen, kann abgestoßen werden, Periode kann stärker/ schmerzhafter werden, Risiko Unfruchtbarkeit steigt, nicht für ganz junge Patient*innen geeignet, schützt nicht vor STIs; 8. kein Eingriff in den Zyklus, stressfrei, hoher Schutz, keine Wechselwirkung mit anderen Medikamenten, kostengünstig

Vasekto-was?, Begriffe/ Zahlen/ Fakten finden, Seite 26

1. Samenleiter werden durchtrennt und entweder verknotet, verödet oder mit einem Verschluss versehen. Ziel: Spermien kommen nicht mehr in die Samenflüssigkeit; 2. Hoden, Hormonproduktion und Erektion; 3. Nein; 4. Es können noch Spermien in Samenleiter oder im Harnröhrenbereich sein. Nach etwa 20 Samenergüssen und Nachuntersuchung ist die Vasektomie sicher; 5. Nein; 6. Möglich, aber aufwendiger Eingriff. Nicht immer erfolgreich; 7. 300–750 €; 8. Normale Operationsrisiken: Bluterguss, Schwellungen, kurzfristige Schmerzen. Selten: dauerhafte Beschwerden

HIV/STI, Begriffe/ Zahlen/ Fakten finden, Seite 28

1. Isabelle spricht über ihr Leben mit einer HIV-Infektion; 3. HIV wird über Blut, Sperma, Vaginal- oder Samenflüssigkeit und andere Körperflüssigkeiten über die Schleimhäute übertragen; 4. HIV befällt bestimmte Immunzellen und schwächt das Immunsystem. Kann unbehandelt zu schweren Erkrankungen oder zu AIDS führen; 5. Regelmäßig Medikamente nehmen und ärztliche Kontrollen. Partnerschaft und Sexualität können durch Vorurteile von anderen beeinflusst werden; 6. Diagnose war zunächst ein Schock, aber auch Erleichterung, weil sie endlich wusste, was mit ihr los ist; 9. Verständnisvoll. Aber manche haben auch Vorurteile und Ängste, selbst im medizinischen Kontext; 10. Angst vor Ansteckung, falsche Annahmen über Lebensstil oder Sexualität, Unwissenheit. Mögliche Unterstützungen: Ärzte und Tests; 12. Wissen über HIV haben, Vorurteile hinterfragen, Betroffene respektvoll behandeln; 13. HIV ist behandelbar. Menschen können genauso alt werden und gut leben wie ohne HIV. Stigmatisierung schadet. Aufklärung, Unterstützung und respektvoller Umgang ist entscheidend; 14. Kondome, regelmäßige Tests, PrEP Medikamente und PEP Notfallmedikament ("Pille danach") nach Risikokontakten

Beziehungsvielfalt, Zuordnungsaufgabe, Seite 29

POLYAMOR: Ich liebe mehr als eine Person; OFFENE BEZIEHUNG: Ich bin intim mit anderen Personen als meiner Partnerperson; FREUNDSCHAFT PLUS: Ich habe Sex mit einem Freund/ einer Freundin; ASEXUELL/ AROMANTISCH: Ich möchte keinen Sex und /oder keine Beziehung; MONOGAME BEZIEHUNG: Ich möchte mit nur einem Menschen zusammen sein; BEZIEHUNGSANARCHIE: Für mich ist jede Beziehung besonders.

