



319+ DAS ERSTE MAL:  
METHODE + ARBEITSMATERIAL

BIN ICH BEREIT FÜR SEX?



323+ DAS ERSTE MAL:  
METHODE + ARBEITSMATERIAL

SCHRITT FÜR SCHRITT  
ZUM ERSTEN MAL



329+ DAS ERSTE MAL:  
METHODE

WAS UNS WICHTIG IST!  
Bauanleitung eines Sex-  
und Liebeshauses



331+ DAS ERSTE MAL:  
METHODE

WUSSTEST DU DASS?  
Individuelles Frage- und Antwort-  
spiel zwischen gleichgeschlecht-  
lichen Schüler\_innengruppen



333+ DAS ERSTE MAL:  
METHODE + ARBEITSMATERIAL

WILLST DU NICHT DOCH?  
Überredungsversuche abwehren

Wenn Sie ein Themen-Bild anklicken, werden Sie zur jeweiligen Methode (mit Arbeitsmaterial) weitergeleitet.

## 07: SEXUALIÄT UND WOHLBEFINDEN

---

**EINIGE ERLEBNISSE LASSEN UNSERE HERZEN NOCH NACH VIELEN JAHREN HÖHERSCHLAGEN UND ZAUBERN UNS EIN LÄCHELN AUF DIE LIPPEN, ANDERE TREIBEN UNS JAHRE SPÄTER NOCH DIE SCHAMRÖTE INS GESICHT.**

Erinnern Sie sich zurück an Ihre Jugend: Manches war unvernünftig oder vielleicht sogar verboten, einiges wurde den Eltern wohl nicht erzählt. Es gehört zur Lebensphase von Jugendlichen dazu, positive sowie negative Erfahrungen in den Bereichen Beziehung, Liebe, Sexualität, Persönlichkeitsfindung etc. zu machen. Sie bilden eine wertvolle Basis für das Erwachsenwerden.

Einen wichtigen Schritt in der sexuellen Entwicklung von Jugendlichen stellt unter anderem „das erste Mal“ dar. Während es die einen kaum erwarten können, „das erste Mal“ mit ihrem Partner intim zu werden, stellt der erste Geschlechtsverkehr für viele jedoch eine schier unüber-

windbare Hürde dar, welche mit Versagensängsten und Unsicherheiten verbunden sein kann. Die Bedeutung der Begrifflichkeit „das erste Mal“ kann auch kritisch beleuchtet werden:

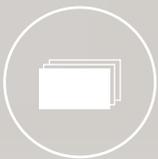
Was verstehen wir darunter? Gibt es möglicherweise verschiedene „erste Male“? Warum erwarten wir, dass der erste Versuch etwas zu machen, das wir noch nie davor gemacht haben, gleich gut läuft? Was könnte man im Vorfeld allein probieren, um die Angst zu reduzieren? Warum sollte es schlimm sein, wenn jemand keinen Sex hat oder erst später damit anfängt? Wann ist das richtige Alter für den ersten Sex?

Sexualpädagogische Methoden aktivieren zum Nachdenken. Sie heben hervor, worauf zu achten ist, um die richtigen Schritte zu gehen, damit man später nicht unter negativen Erfahrungen leiden muss.



DAS  
ERSTE  
MAL

BIN ICH  
BEREIT FÜR SEX?



#### MATERIAL

- \_ ARBEITSBÄTTER
- \_ VORLAGEN
- \_ (BEISPIEL)-KARTE
- \_ (FRAGE)-KARTE

Material als PDF-DOWNLOAD



#### GRUPPE / SETTING

**GESCHLECHTERGETRENNTE  
GRUPPENARBEIT**  
Klasse in zwei (möglichst) gleich-  
geschlechtliche Gruppen teilen



#### DAUER

1 UNTERRICHTSEINHEIT

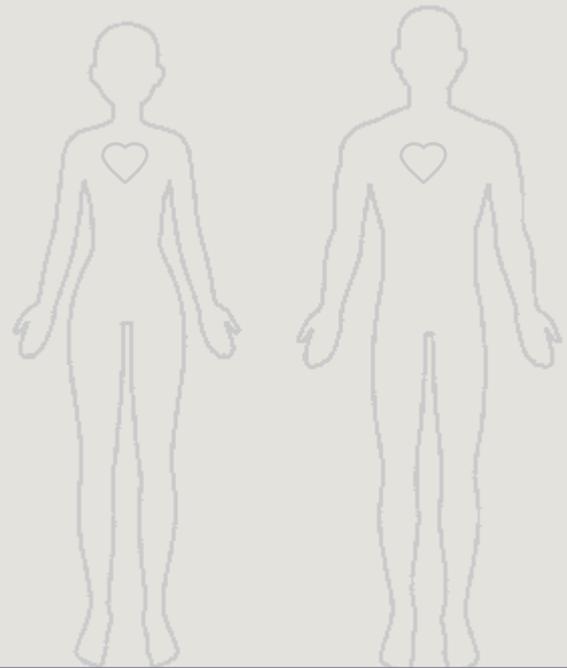
07:01

## BIN ICH BEREIT FÜR SEX?

### DURCHFÜHRUNG:

- Die Jugendlichen teilen sich in zwei (überwiegend gleichgeschlechtliche) Gruppen.
- Die beiden Gruppen reflektieren und beantworten die Fragen auf ihren Arbeitsblättern – zuerst für sich und anschließend in der Gruppe.
- Ein\_e Freiwillige\_r kann die Antworten auf Moderationskärtchen bzw. Flipcharts mitschreiben oder individuell auf dem Arbeitsblatt 01: **DAS ERSTE MAL** beantworten lassen.
- Die beiden Gruppen werden wieder zusammengeführt und die Antworten verglichen. Dabei können Erwartungen, Wünsche oder Sorgen von Mädchen und Jungs herausgearbeitet und verglichen werden. Die sicherlich zu findenden Gemeinsamkeiten sollten dabei nicht zu kurz kommen.
- Mit Hilfe des Arbeitsblattes 02: **BIST DU BEREIT FÜR SEX?** sollen die Schüler\_innen in Ruhe reflektieren und in der Skizze die persönliche Bereitschaft farblich visualisieren. Dieses Arbeitsblatt muss mit niemandem geteilt oder besprochen werden.

- 01: Für das erste Mal wünschen sich Jungs ...
- 02: Für das erste Mal wünschen sich Mädchen ...
- 03: Vor dem ersten Mal befürchtet man, dass ...
- 04: Für das erste Mal ist man bereit, wenn ...
- 05: Man freut sich auf das erste Mal, weil ...
- ?: Zusätzliche Fragen, die sie der anderen Gruppe/ dem anderen Geschlecht stellen möchten.

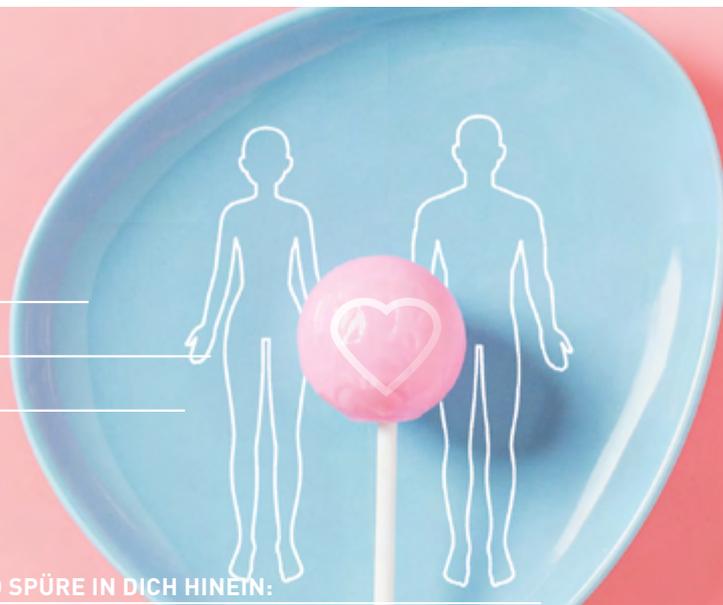


## BEISPIELE

ARBEITSBLATT: DAS ERSTE MAL

ARBEITSBLATT: BIN ICH BEREIT FÜR SEX?

DAS ARBEITSMATERIAL ZU DIESER METHODE  
IST AUF DEN NACHFOLGENDEN SEITEN  
IN FORM VON PDF-DATEIEN FÜR DEN DOWNLOAD BEREITGESTELLT.



DAS  
ERSTE  
MAL

ÜBERLEGE IN RUHE UND SPÜRE IN DICH HINEIN:

**01: FÜR DAS ERSTE MAL WÜNSCHEN SICH JUNGS ...**

**02: FÜR DAS ERSTE MAL WÜNSCHEN SICH MÄDCHEN ...**

**03: VOR DEM ERSTEN MAL BEFÜRCHTET MAN, DASS ...**

**04: FÜR DAS ERSTE MAL IST MAN BEREIT, WENN ...**

**05: MAN FREUT SICH AUF DAS ERSTE MAL, WEIL ...**

**?: WEITERE FRAGEN:**

BIST  
DU  
BEREIT  
FÜR  
SEX?

ÜBERLEGE IN RUHE UND SPÜRE IN DICH HINEIN:

- Visualisiere deine Gefühle – in einer der beiden Skizzen – zu den Fragen:

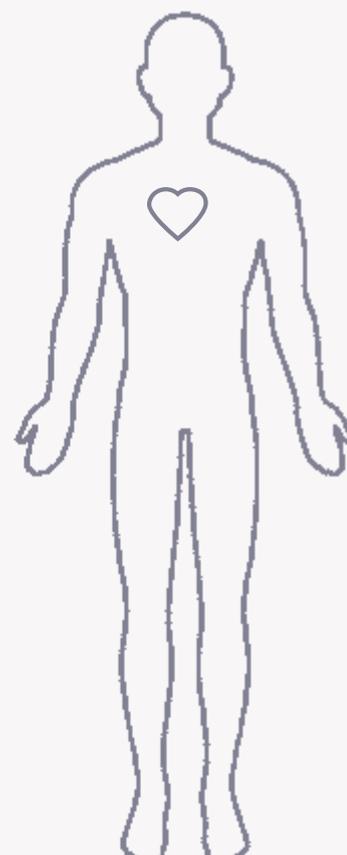
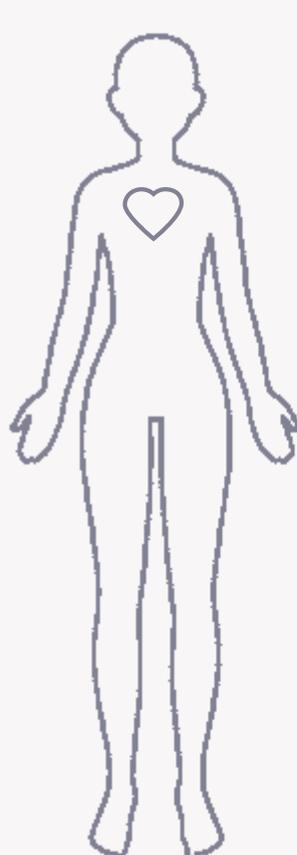
**01: BIN ICH IM KOPF BEREIT FÜR SEX ?**

**02: BIN ICH IM HERZEN BEREIT FÜR SEX ?**

**03: IST MEIN KÖRPER BEREIT FÜR SEX ?**

- Verwende bitte in den jeweiligen Bereichen **KOPF / HERZ / KÖRPER** die für dich richtige Farbe:  
**ROT** bedeutet **NEIN / EHER NEIN**.  
**GELB** bedeutet **UNSICHER**.  
**GRÜN** bedeutet **JA**.

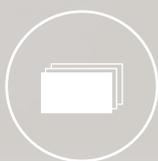
Steh zu dir selbst!  
Du darfst Nein sagen!  
Du darfst auch deine Meinung ändern!





DAS  
ERSTE  
MAL

SCHRITT  
FÜR SCHRITT



**MATERIAL**

- \_ ARBEITSBÄTTER
- \_ VORLAGEN
- \_ (BEISPIEL)-KARTE
- \_ (REFLEXIONS)-KARTE

Material als PDF-DOWNLOAD



**GRUPPE / SETTING**

**GENDERGETRENNTE  
GRUPPENARBEIT**

Klasse in zwei (möglichst) gleich-  
geschlechtliche Gruppen teilen



**DAUER**

1 UNTERRICHTSEINHEIT

07:01

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ERSTEN MAL

AUFBAUEND AUF DER METHODE:  
BIN ICH BEREIT FÜR SEX?

- Für diesen Teil der Übung sind folgende Vorlagen gedacht:
- WELCHE SCHRITTE KANN MAN SICH VOR DEM ERSTEN MAL ÜBERLEGEN? (Fußabdruck)
  - sowie HERZSYMBOL (Das erste Mal)

DURCHFÜHRUNG:

- Die Fußabdrücke werden nacheinander aufgelegt.
- Aus den Arbeitsblättern ergeben sich Erwartungen, Wünsche und Sorgen. Diese sollen artikuliert und niedergeschrieben werden.
- Anschließend wird besprochen, welche Schritte man sich vor dem ersten Mal überlegen kann.



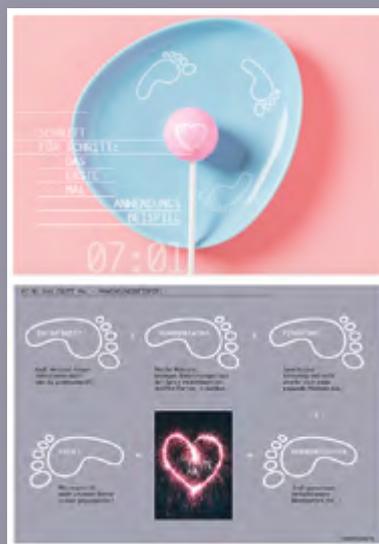
REFLEXIONSFRAGEN /  
DISKUSSIONSFRAGEN DAZU KÖNNTEN SEIN:

- 01: Welche Schritte kann man sich vor dem ersten Mal überlegen?
- 02: Wie fühlt es sich an, wenn man nicht bereit ist, den nächsten Schritt zu gehen?
- 03: Wie reagiert man als Partner\_in, wenn das Gegenüber den nächsten Schritt nicht gehen möchte?
- 04: Wie kann man Überredungsversuche, den nächsten Schritt zu gehen, erwidern?  
(Wir lieben uns doch! Vertraust du mir nicht? Heute ist eine gute Gelegenheit! ...)
- 05: Wie kann man sich verhalten, wenn man im Nachhinein merkt, dass man einen Schritt zu weit gegangen ist?

BEISPIELE



VORLAGEN 01 + 02



(ANWENDUNGS)-KARTE VORDER-/RÜCKSEITE



(REFLEXIONS)-KARTE VORDER-/RÜCKSEITE

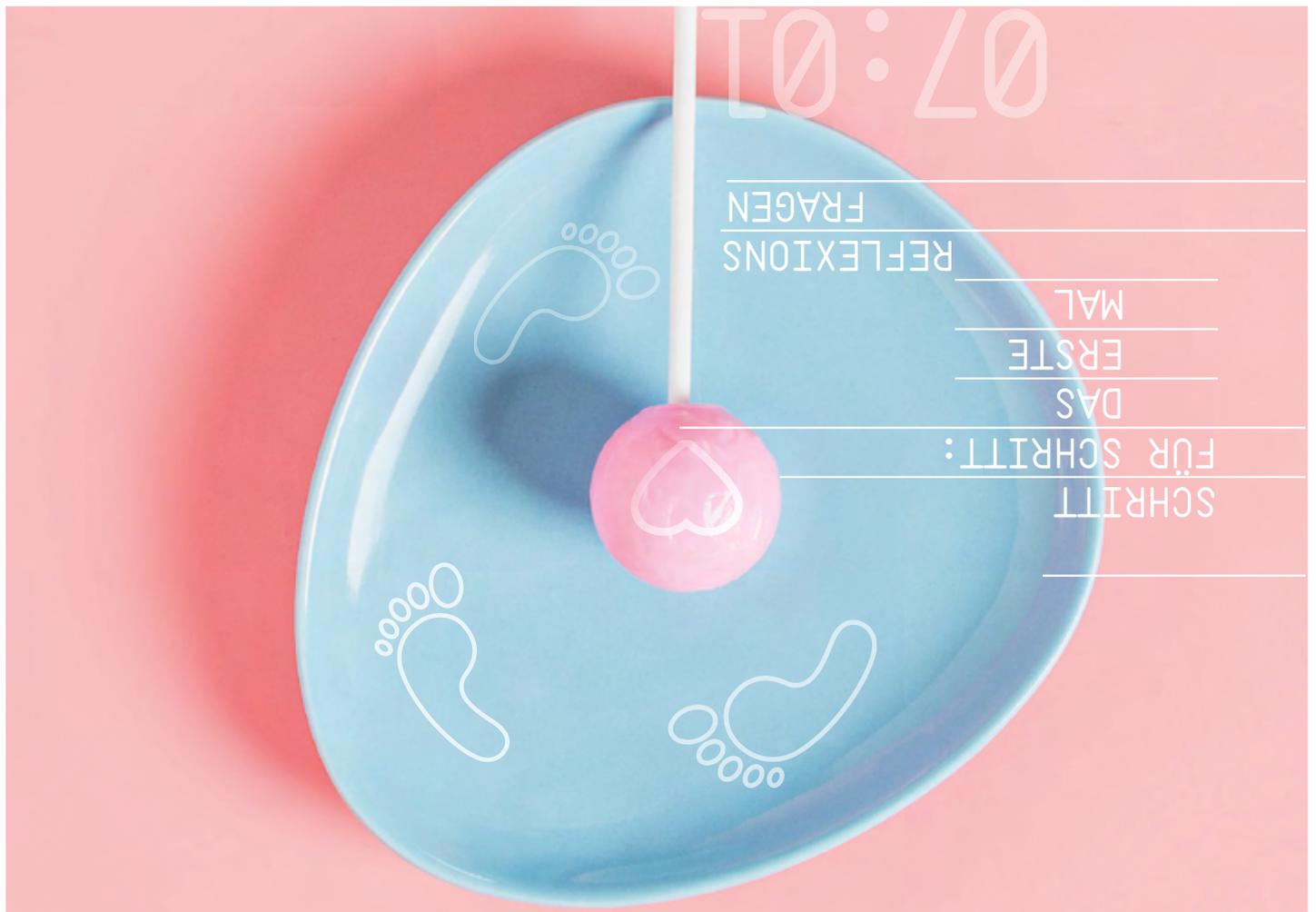


WELCHE  
SCHRITTE  
KANN MAN  
SICH  
VOR  
DEM  
ERSTEN MAL  
ÜBERLEGEN?

- Aus den Arbeitsblättern **DAS ERSTE MAL** und **BIN ICH BEREIT FÜR SEX?** ergeben sich Erwartungen, Wünsche und Sorgen. Diese sollt ihr in die Fußabdruck-Vorlagen schreiben.
- Pro Fußabdruck nur eine Aussage/Sorge.
- Die Fußabdruck-Vorlagen **SCHRITT FÜR SCHRITT** aneinander legen.
- Anschließend wird besprochen, welche Schritte man sich aus eurer Sicht überlegen kann.



DAS  
ERSTE  
MAL



07:01 DAS ERSTE MAL - SCHRIFFT FÜR SCHRIFFT

REFLEXIONSFRAGE 01:

Welche Schritte sind vor dem ersten Mal nötig?

REFLEXIONSFRAGE 02:

Wie fühlt es sich an, wenn man nicht bereit ist, den nächsten Schritt zu gehen?

REFLEXIONSFRAGE 03:

Wie reagiert man als Partner\_in, wenn das Gegenüber den nächsten Schritt nicht gehen möchte?

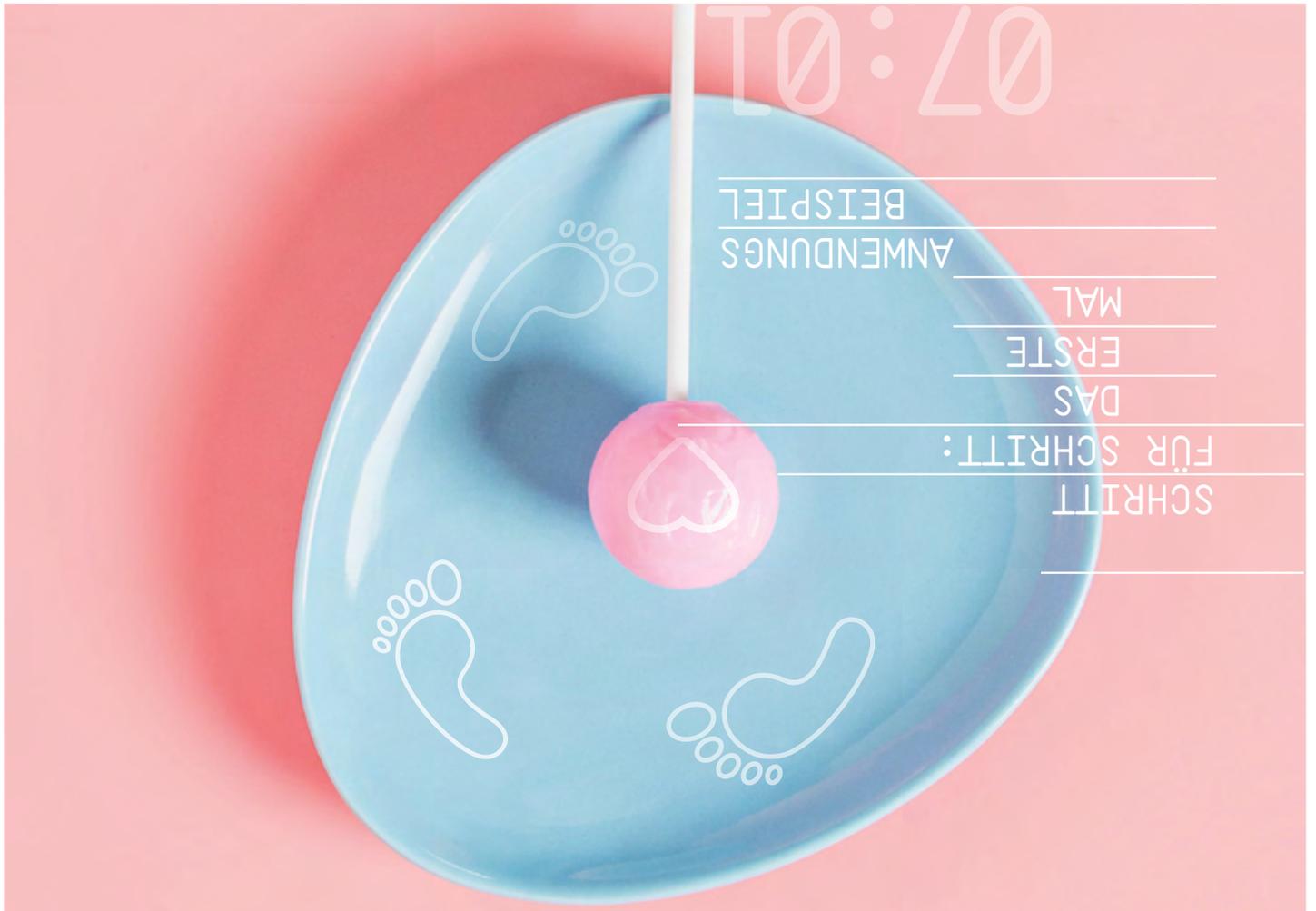
REFLEXIONSFRAGE 04:

Wie kann man Überredungsversuche, den nächsten Schritt zu gehen, erwidern?

- Wir lieben uns doch.
- Vertraust du mir nicht?
- Heute ist eine gute Gelegenheit! ...

REFLEXIONSFRAGE 05:

Wie kann man sich verhalten, wenn man im Nachhinein merkt, dass man einen Schritt zu weit gegangen ist?



07:01 DAS ERSTE MAL - ANWENDUNGSBEISPIEL:



Kopf, Herz und Körper sollten bereit dafür sein. (s. Arbeitsblatt 01)



Welche Wünsche, Anliegen, Befürchtungen hast du? Sprich im Vorhinein mit dem/der Partner\_in darüber.



Sprecht über Verhütung und sucht eine für euch beide passende Methode aus.



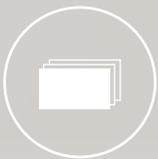
Was mache ich, wenn ich einen Schritt zu weit gegangen bin?



Trefft gemeinsam Vorbereitungen (Atmosphäre, Ort...)

# DAS ERSTE MAL

## WAS UNS WICHTIG IST



### MATERIAL

- \_ PLAKAT
  - \_ STIFTE
  - \_ KLEBER
  - \_ KLEINE ZETTELCHEN / POST-IT
- bunt, unterschiedliche Formen



### GRUPPE / SETTING

- KLEINGRUPPENARBEIT
- PARTNERARBEIT



### DAUER

- 1 - 2 UNTERRICHTSEINHEITEN

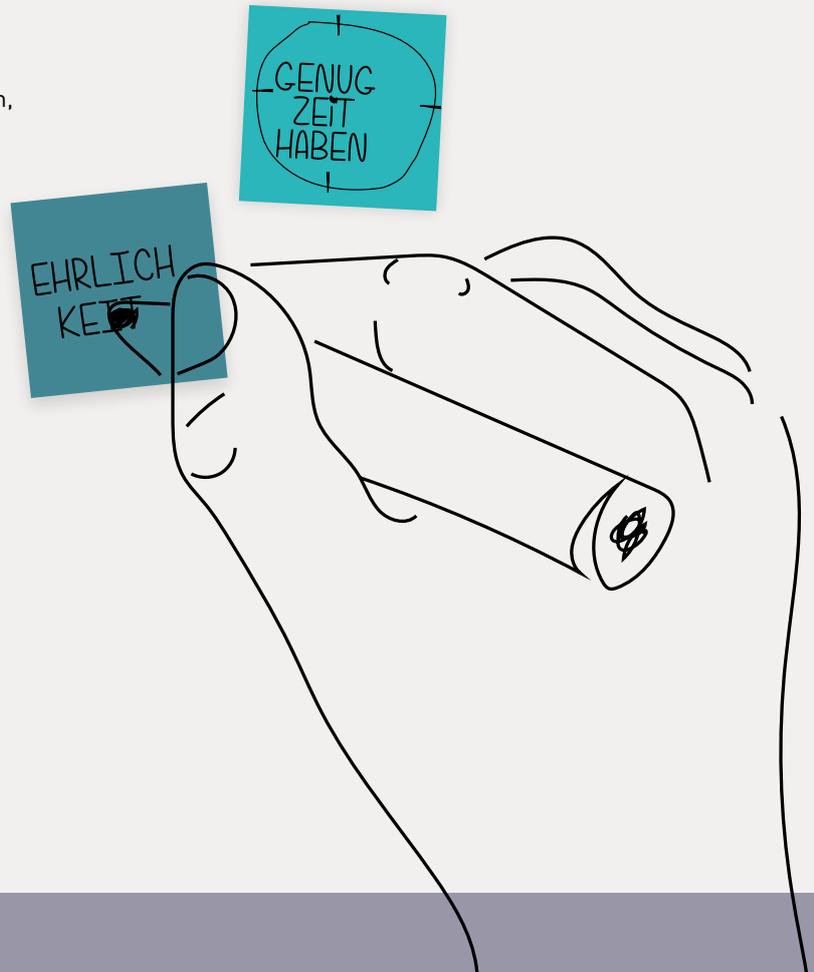
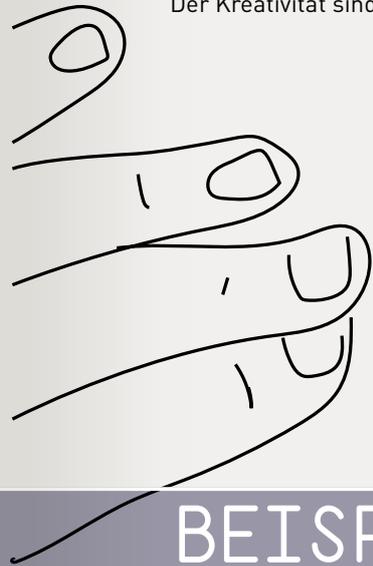
# 07:02

## WAS UNS WICHTIG IST.

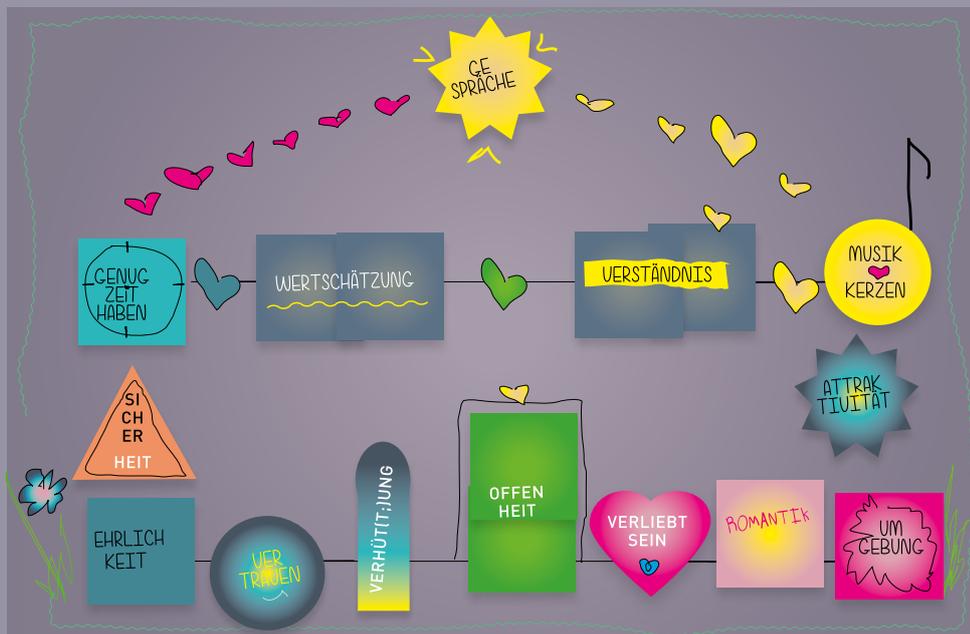
### BAUANLEITUNG EINES SEX- UND LIEBESHAUSES

#### DURCHFÜHRUNG:

- Die Schüler\_innen werden in Kleingruppen von drei bis vier Personen aufgeteilt.
- Jede Gruppe überlegt sich, welche Werte, Gegebenheiten, Gefühle etc. für sie vorhanden sein müssen, damit sie sich bereit für das erste Mal fühlen, wie z.B. Vertrauen, passende Verhütung, Beziehung, Ehrlichkeit ...
- Genannte Begriffe schreiben die Schüler\_innen auf je ein Post-it.
- Im Anschluss werden alle Post-its auf dem Plakat zu einem Haus geclustert.
- Die Häuser dürfen unterschiedlich aussehen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



## BEISPIELE



BEISPIEL FÜR BAUANLEITUNG  
EINES SEX- UND LIEBESHAUSES

DAS  
ERSTE  
MALFRAGE - UND  
ANTWORTSPIEL**MATERIAL**

- \_ PAPIER
- \_ STIFTE

**GRUPPE / SETTING****GENDERGETRENNTE  
GRUPPENARBEIT**

Klasse in zwei (möglichst) gleichgeschlechtliche Gruppen teilen

**DAUER**

1 - 2 UNTERRICHTSEINHEITEN

07:03

## INDIVIDUELLES FRAGE- UND ANTWORTSPIEL

### ZWISCHEN SCHÜLER\_INNEN

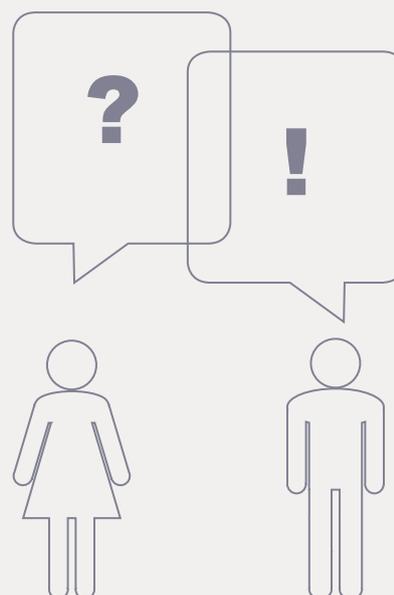
#### DURCHFÜHRUNG:

- Die Schüler\_innen werden in zwei gleichgeschlechtliche Gruppen eingeteilt und räumlich voneinander getrennt.
- Die Gruppen bekommen jeweils Papier und Stifte.
- Sie formulieren Fragen, die sie der anderen Gruppe und damit in der Regel dem anderen Geschlecht gerne stellen möchten, wie z.B.

**01:** Würdet ihr beim Geschlechtsverkehr ein Kondom verwenden?

**02:** Muss man eurer Meinung nach in einer Beziehung sein, um Geschlechtsverkehr zu haben?

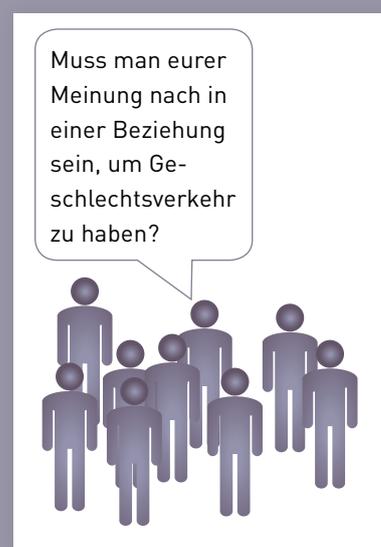
- Nachdem alle Fragen auf Kärtchen notiert sind, werden diese zwischen den beiden Gruppen ausgetauscht.
- Die Gruppen diskutieren über die Fragen und überlegen sich eine Antwort, die sie unter die Frage schreiben.
- Sind alle Fragen beantwortet, werden sie zurückgetauscht, sodass die Gruppen die Beantwortung ihrer Fragen lesen können.



## BEISPIELE



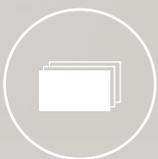
FRAGEN AN DAS ANDERE GESCHLECHT



FRAGEN AN DAS ANDERE GESCHLECHT

# DAS ERSTE MAL

## WILLST DU NICHT DOCH?



### MATERIAL

- \_ PAPIER
- \_ STIFTE
- \_ (FRAGEN)-KARTE

Karte als PDF-DOWNLOAD



### GRUPPE / SETTING

ZWEI GRUPPEN  
die Klasse in zwei gleich  
große Gruppen einteilen



### DAUER

1 UNTERRICHTSEINHEIT

# 07:04

**WILLST DU NICHT DOCH?**

IN DIESER METHODE SOLL ES DARUM GEHEN, ÜBERREDUNGSVERSUCHE ZU INTIMITÄT UND GESCHLECHTSVERKEHR – SPEZIELL BEIM ERSTEN MAL, ABER AUCH IM ALLGEMEINEN – RHETORISCH SICHER ABZUWEHREN.

**DURCHFÜHRUNG:**

- Die Schüler\_innen werden in zwei Gruppen eingeteilt.
- Eine Gruppe überlegt sich mögliche Überredungsversuche in Form von kurzen Sätzen, wie z.B.
  - 01: Wir lieben uns doch.
  - 02: Ich wünsche es mir so sehr.
  - 03: Ich pass' schon auf, keine Sorge.
  - 04: Du wirst schon nicht schwanger werden.
  - 05: Die anderen machen es doch auch.
  - 06: Heute ist eine super Gelegenheit.
- Die zweite Gruppe überlegt sich währenddessen Antworten auf mögliche Überredungsversuche.
  - 01: Es ist mir egal, was andere machen.
  - 02: Ich will das jetzt nicht.
  - 03: Wir sind beide für die Verhütung zuständig.
- Die beiden Gruppen stellen sich einander gegenüber auf.
- Die erste Person in Reihe A formuliert einen Überredungsversuch, während die gegenüberliegende Person in Reihe B diesen abwehrt. Nacheinander werden alle aus-

gearbeiteten Überredungsversuche kommuniziert und von Reihe B adäquate Antworten gefunden.

Im Anschluss an die Übung kann eine Reflexion stattfinden. **REFLEXIONSFRAGEN DAZU KÖNNTEN SEIN:**

- 01: Wie ist es euch beim Ausarbeiten der Überredungsversuche gegangen?
- 02: War es schwierig, die Überredungsversuche abzuwehren?
- 03: Wie erging es jenen, die überreden sollten?
- 04: Entspricht das Überreden eurem Naturell?
- 05: Wie reagiert ihr normalerweise, wenn euch jemand hartnäckig versucht zu überreden?
- 06: Wo und wann versucht man im Alltag seine Mitmenschen zu überreden?

**EBENSO BIETET DIESER ÜBUNG DIE MÖGLICHKEIT DARAUF AUFMERKSAM ZU MACHEN, WELCHEN HOHEN STELLENWERT (ACHTSAME UND RESPEKTVOLLE) KOMMUNIKATION IN EINER BEZIEHUNG HAT.**

# BEISPIELE

**REIHE A: ÜBERREDUNGSVERSUCHE**

Wir lieben uns doch!

Ja, wir lieben uns. Deshalb nehmen wir aufeinander Rücksicht. Ich bin noch nicht bereit für Sex.

**REIHE B: ANTWORTEN**

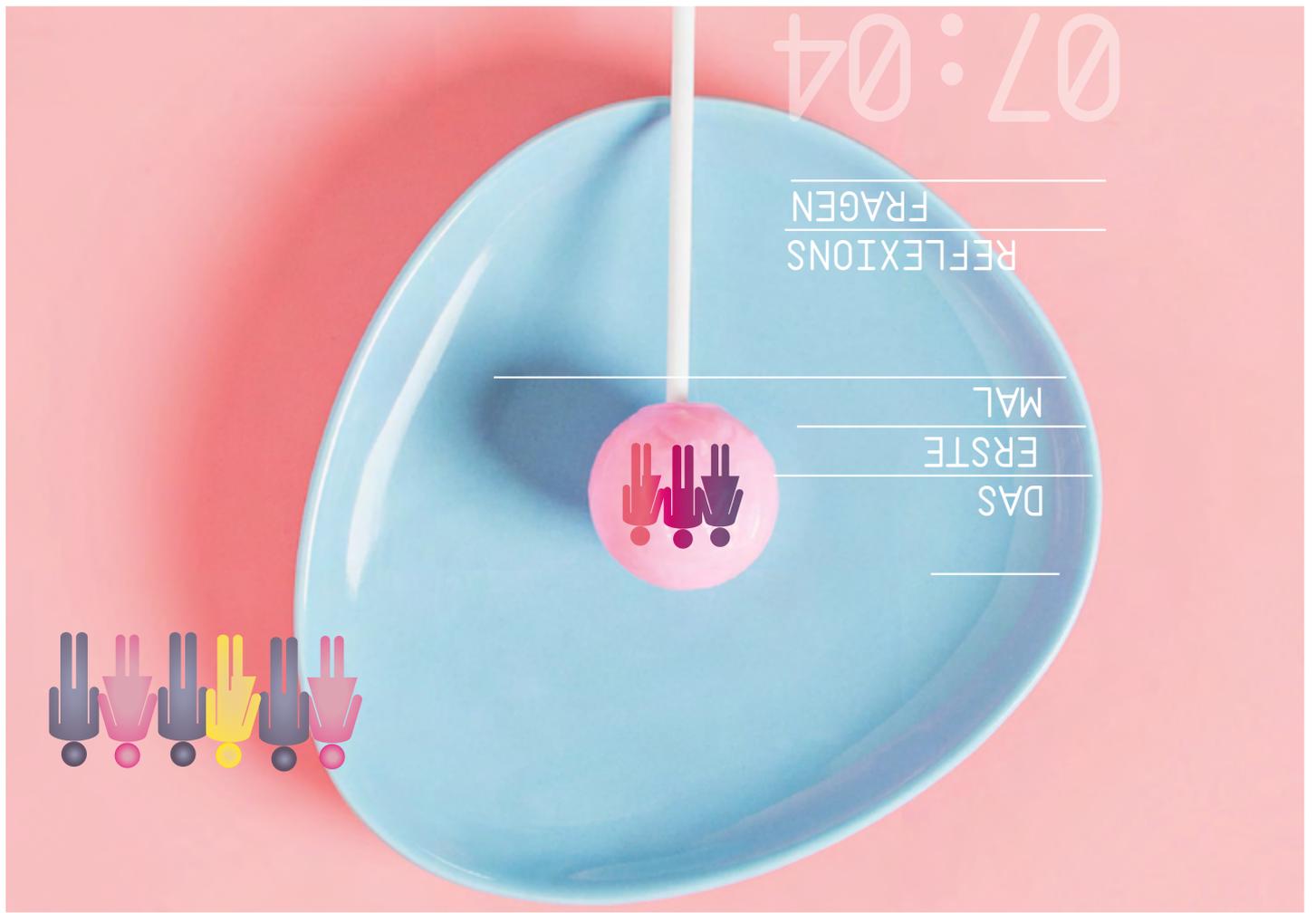
WILLST DU NICHT DOCH? – BEISPIEL ÜBERREDUNGSVERSUCH + ANTWORT

WILLST DU NICHT DOCH?  
ERSTE MAL  
REFLEXIONSFRAGEN

07:04

REFLEXIONSFRAGEN Wie ist es euch beim Ausarbeiten der Überredungsversuche gegangen?	REFLEXIONSFRAGEN War es schwierig, die Überredungsversuche abzuwehren?	REFLEXIONSFRAGEN Wie erging es jenen, die überreden sollten?
REFLEXIONSFRAGEN Entspricht das Überreden eurem Naturell?	REFLEXIONSFRAGEN Wie reagiert ihr normalerweise, wenn euch jemand hartnäckig versucht zu überreden?	REFLEXIONSFRAGEN Wo und wann versucht man im Alltag seine Mitmenschen zu überreden?

(REFLEXIONS)-KARTE VORDER-/RÜCKSEITE



07:04 DAS ERSTE MAL - WILLST DU NICHT DOCH?

REFLEXIONSFRAGE 01:

Wie ist es euch beim Ausarbeiten der Überredungsversuche gegangen?

REFLEXIONSFRAGE 02:

War es schwierig, die Überredungsversuche abzuwehren?

REFLEXIONSFRAGE 03:

Wie erging es jenen, die überreden sollten?

REFLEXIONSFRAGE 04:

Entspricht das Überreden eurem Naturell?

REFLEXIONSFRAGE 05:

Wie reagiert ihr normalerweise, wenn euch jemand hartnäckig versucht zu überreden?

REFLEXIONSFRAGE 06:

Wo und wann versucht man im Alltag seine Mitmenschen zu überreden?