

# TabuDu

## SPIELANLEITUNG



---

## INHALTSVERZEICHNIS – SPIELANLEITUNG **TabuDu**

**Seite 4    Über uns**

**Seite 5    Entwicklung des Spiels TabuDu**

**Seite 6    Ziele und Inhalte**

Seite 6    Ziele des Spiels

Seite 6    Inhaltlicher Aufbau des Spiels

Seite 7    Zielgruppe

**Seite 8    Ablauf**

Seite 8    Spielleiterin/Spielleiter und Vorbereitung

Seite 9    Spielkarten

Seite 11    Spielregeln

**Seite 12    Ausstattung des Spiels**

**Seite 12    Quellenverzeichnis**

Seite 12    Bücher

Seite 13    Internetadressen

Seite 13    Broschüren und Artikel

**Seite 14    Weiterführende Antworten zu den Wissenskarten**

**Seite 23    Impressum**

---

## ÜBER UNS

Das Eylarduswerk ist ein diakonischer Jugendhilfeträger. Kennzeichnend für die Einrichtungsstruktur ist eine dezentralisierte und vielfältige Angebotspalette. Die vielen verschiedenen Hilfsangebote werden in Niedersachsen und in Nordrhein-Westfalen vorgehalten in den Bereichen

- › Erziehungshilfe
- › Förderschule
- › Therapeutischer Bereich

Die besondere Stärke der Einrichtung ist die Vernetzung und Verzahnung von erzieherischen, schulischen und therapeutischen Hilfen in enger Zusammenarbeit mit einer leistungsfähigen Verwaltung. Die Grundlage unserer Arbeit bilden eine systemische Sichtweise, die Einbeziehung der biografischen Beziehungen der jungen Menschen und die Ressourcenorientierung.

Weitere Informationen:  
[www.eylarduswerk.de](http://www.eylarduswerk.de)



## ENTWICKLUNG DES SPIELS **TabuDu**

Anfang 1988 stellte der damalige Arbeitskreis „Sexualität“ des Eylarduswerkes während der Auseinandersetzung mit sexualpädagogischen Fragen fest, dass dieses Thema in der Jugendhilfe hoch tabuisiert war.

Unser Anliegen war es, mit jungen Menschen – gerade in der Jugendhilfe – in einer entspannten und relativ angstfreien Atmosphäre über das Thema Sexualität reden zu können. Deshalb entwickelten wir 1992 das sexualpädagogische Spiel **TabuDu**.

In den letzten 20 Jahren lag der Fokus in der Jugendhilfe vermehrt auf dem Themenbereich Umgang und Prävention von sexuellem Missbrauch von Kindern und Jugendlichen. Schutzkonzepte und Handlungsanweisungen bei Offenlegung von Missbrauchserfahrungen wurden entwickelt und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden im Umgang mit sexuell auffälligen Kindern und Jugendlichen geschult. Wissen zum Thema kindliche und jugendliche (positive) Sexualentwicklung trat dabei in den Hintergrund und wurde von der Sorge überlagert, „Missbrauch“ zu übersehen.

Im Zeitalter des Internets, der sozialen Medien und der Messengerdienste kann zudem der Eindruck entstehen, dass Kinder und Jugendliche rund um das Thema Sexualität bereits „alles wissen“. Bei genauerer Betrachtung wird aber deutlich, dass auch heute noch wichtige

Grundlagen der Sexualentwicklung fehlen, gerade auch bei Kindern und Jugendlichen in der Jugendhilfe.

Im Eylarduswerk wurde ab 2014 gelingende Sexualität wieder stärker in den Mittelpunkt gestellt. 2015 wurden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Thema Sexualpädagogik durch „pro familia“ geschult und es bildete sich eine neue Arbeitsgruppe „Sexualpädagogik“.

Diese Arbeitsgruppe zur Sexualpädagogik hat seit 2015 an der Neuauflage von **TabuDu** gearbeitet – und nun liegt das Spiel vor. Damals wie heute gibt es Hemmschwellen, mit Jugendlichen über das Thema Sexualität zu sprechen. Diese Hindernisse sollen durch die Weiterentwicklung des Spiels **TabuDu** leichter gemeistert werden und das Spiel soll als „Eisbrecher“ und Einstiegsmöglichkeit in den Themenbereich Sexualität dienen.

Das Eylarduswerk dankt den Mitarbeitenden der Arbeitsgruppe Ulrike Dreiskämper, Ilona Schoemaker-Tüchter, Anke Sligtenhorst und Jürgen Veldink für ihr großes Engagement bei der Erarbeitung der Neuauflage von **TabuDu**.

Wir sind sicher, dass mit diesem wertvollen Instrument ein wichtiger Beitrag für die positive Sexualentwicklung junger Menschen vorliegt.

Detlev Krause & Friedhelm Wensing  
*(Vorstand)*

---

## ZIELE UND INHALTE

### Ziele des Spiels

Das Ziel des Spiels liegt in der aktiven Auseinandersetzung der Jugendlichen mit ihren Fragen, Normen und Werten zur Sexualität. Die vielfältigen Aufgaben und Fragen, sowie die Interventionen des Spielleiters/der Spielleiterin sollen dabei zur Diskussion über die eigenen Standpunkte zur Sexualität und das eigene Wissen anregen. Die eigenen Grenzen im Bereich der Sexualität zu erkennen, über diese Grenzen zu sprechen und zu ihnen zu stehen, soll gefördert werden.

Das Gespräch der Jugendlichen untereinander über das Thema Sexualität während und vor allem auch nach dem Spielen des Spiels **TabuDu** ist das Hauptziel des Spiels. Für Jugendliche, die das Spiel **TabuDu** einmal gespielt haben, ist die vermeintliche Verhaltensregel „Darüber redet man nicht!“ durch eine aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Sexualität entkräftet worden.

Die hohe Aufmerksamkeit, die trotz oder gerade wegen der humorvollen Spielatmosphäre entsteht, ermöglicht es dem Spielleiter/der Spielleiterin, eine Vielzahl von wichtigen Informationen einfließen zu lassen. Der Spielleiter/die Spielleiterin wird häufig noch nach dem Spiel als „Experte/Expertin“ angesprochen und von den Jugendlichen mit weniger Scheu und Scham um Rat und Unterstützung gefragt.

Unter institutionellen Aspekten ist der Einsatz des Spiels ebenfalls gewinnbringend. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass vielfältige Diskussionen über eigene Normen, Werte und Grenzen in Arbeitsgruppen und Teams entstehen, sobald Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anfangen sich mit dem Spiel **TabuDu** auseinander zu setzen. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen profitieren von der Überprüfung der eigenen Haltung und der eigenen inneren Einstellung zu diesem Thema.

### Inhaltlicher Aufbau des Spiels

Der Aufbau des Spiels entspricht den gewohnten wettbewerbsorientierten Brettspielen (Vorrücken, Sieger und Verlierer, Würfel etc.). Versuche ein „siegerloses Spiel“ in der pädagogischen Praxis einzusetzen, führten bei dem Thema Sexualität zu einer starken Verunsicherung. Gerade der traditionelle Aufbau des Spiels ermöglicht es den Jugendlichen, sich auf **TabuDu** einzulassen.

Innerhalb der Grenzen des wettbewerbsorientierten Brettspiels wurde allerdings versucht, den Konkurrenzcharakter durch verschiedene Rahmenbedingungen zu mildern. So gibt es Risikokarten, die

### Zielgruppe

es jeder Mitspielerin/jedem Mitspieler erlauben, nach dem Spiel ihre/seine Niederlage auf unvermeidliche „äußere Umstände“ zurückzuführen. Die Antworten im Bereich der Wissenskarten sind zudem, bis auf wenige Ausnahmen, so gestaltet, dass sie eine humorvolle Atmosphäre schaffen und die richtige Antwort aus den vorhandenen Antwortalternativen deutlich hervorsteicht. Viele Actionkarten, bei denen es um die aktive Umsetzung von sexualpädagogischen Aspekten wie Nähe und Distanz, Eifersucht, Freundschaft, Verhütung etc. geht, sind freiwillig. Der Mut, Dinge auszuprobieren, wird allerdings mit der Möglichkeit des Vorrückens belohnt.

Mitspielerinnen und Mitspieler, die durch eine Actionkarte aufgefordert werden, ihre persönliche Grenze zu überschreiten, können sich dieser Aufforderung sanktionslos entziehen und stattdessen auf den „ungefährlicheren“ Kartenstapel – die Wissenskarten – zurückgreifen. Dieser Aspekt des Spiels ist gerade im Zusammenhang mit möglichen früheren Grenzverletzungen und Missbrauchserfahrungen wichtig.

Das Spiel **TabuDu** wurde für Jugendliche ab 14 Jahren entwickelt, die aufgrund ihres Entwicklungsstandes Interesse an dem Thema Sexualität zeigen und die über das Thema aufgeklärt werden sollen. Je nach Entwicklungsstand der Mitspielerinnen und Mitspieler kann der Spielleiter/die Spielleiterin eine individuelle Vorauswahl der Spielkarten treffen.

### Spielleiterin / Spielleiter und Vorbereitung

Um den Spielfluss nicht durch Nachschlagen in der Spielanleitung zu unterbrechen, ist es als Spielleiter/Spielleiterin unbedingt notwendig, die Spielanleitung vor Spielbeginn durchzulesen.

Um sicher in der Rolle der Spielleiterin / des Spielleiters agieren zu können, sollte das Spiel zunächst einmal selber z. B. mit Kolleginnen und / oder Kollegen gespielt werden. Das Spiel bereitet auch Erwachsenen viel Spaß und vermittelt in der praktischen Erprobung die beschriebenen Inhalte und Erfahrungen „hautnah“.

Der Spielleiter / die Spielleiterin ist für das **TabuDu**-Spiel sehr wichtig. Die Spielatmosphäre hängt, zumindest zu Beginn, sehr stark von der Person des Spielleiters / der Spielleiterin ab. Kenntnisse über körperliche Vorgänge in der Pubertät, Verhütung und die Auseinandersetzung mit Fragen zur eigenen Sexualentwicklung sind hilfreiche Startbedingungen. Die Spielleiterin / der Spielleiter sollte für einen ruhigen Raum und Ungestörtheit sorgen.

Im Spielverlauf sind die Entscheidungen des Spielers / der Spielerin bindend. Bei Unsicherheiten kann er/sie die Anweisungen in dieser Spielanleitung (*siehe Weiterführende Antworten zu den Wissenskarten*) oder weitere Literatur (*siehe Quellenverzeichnis*) zu Hilfe nehmen.

Besonderes Augenmerk sollte die Spiel-leiterin/der Spielleiter auf die Jugend-lichen haben, die aufgrund ihrer familiä-ren, religiösen oder kulturellen Herkunft durch das Spiel mit persönlichen Grenzen konfrontiert werden könnten. Hier wurde versucht, durch die Fragestellung oder durch die Möglichkeit, eine andere Karte zu nehmen, die persönlichen Vorausset-zungen und Grenzen mit einzubeziehen.

Für den Fall, dass einzelne Fragen oder Fragenkomplexe die Tabugrenzen von Institutionen überschreiten, kann der Spieler/die Spielleiterin diese Fragen vor Spielbeginn aus dem Spiel nehmen. Ebenso muss vor dem Spiel die Entscheidung gefällt werden, ob die „Profi-Wissenskarten“ mit ins Spiel aufgenommen werden.

Vor dem ersten Spielen müssen noch Kondome bereit gelegt werden. Zudem kann die Spielleiterin / der Spielleiter entscheiden, ob sie/er weitere Materialien (Menstruationskalender, Tampons, Binden, Slipeinlagen, Schwangerschaftstest, Kondometer) als Anschauungsexemplare mit aufnehmen möchte.

## Spielkarten

Die Wissenskarten und Actionkarten werden jeweils von dem Spielleiter/der Spielleiterin vorgelesen. Die Risikokarten können die Mitspieler und Mitspielerinnen selber ziehen und laut vorlesen. Zu Beginn sollte erklärt werden, dass häufig mehrere Antwortmöglichkeiten richtig sind. Wenn es auf der Karte angegeben ist, werden die Karten von der Spielleiterin/dem Spielleiter an den Spieler/die Spielerin weitergegeben.



Die **Wissenskarten** beinhalten Fragen aus den Bereichen: Partnerschaft, Biologie, Verhütung, Medien, interkulturelle Sexualität, Petting, Mythen rund um das Thema Sexualität, Pornographie, Geschlechtskrankheiten, HI-Virus, Sexspielzeug und „das 1. Mal“. Den Jugendlichen sollen im Rahmen des Spiels neue Informationen vermittelt werden. Die Fragen sind, bis auf wenige Ausnahmen, leicht zu beantworten. Es soll möglichst wenig Leistungsstress entstehen („Mensch, das weißt Du nicht?“). Die vorgegebenen humorvollen Antwortalternativen sollen die Spielatmosphäre lockern. Für den Spieler/ die Spielleiterin sind die richtigen Antwortmöglichkeiten in grüner Schrift auf den Karten gekennzeichnet. Zudem taucht auf einigen Wissenskarten eine Glühbirne auf. Diese zeigt an, dass es zu diesem Thema eine weiterführende Antwort und/ oder Hinweise in der Spielanleitung (*siehe Weiterführende Antworten zu den Wissenskarten*) gibt.



Die **Actionkarten** geben zumeist keine Antworten vor. Sie fordern die Mitspielerinnen/die Mitspieler zur Durchführung einer Aktion auf. Es ist auf der Karte angegeben, wenn die Spielleiterin/der Spielleiter diese Karte an den Spieler/die Spielerin weitergeben soll. Da, wo Grenzen der Jugendlichen vielleicht erreicht oder gar überschritten werden, kann die Spielerin/der Spieler die Actionkarte ablehnen und alternativ eine Wissenskarte nehmen, ohne dafür „bestraft“ zu werden. Die freiwillige Überwindung von Hemmschwellen oder der Mut etwas auszuprobieren, wird durch das Vorrücken mehrerer Felder, entsprechend der Angaben auf der Spielkarte, belohnt.



Die **Risikokarten** sollen das Spiel auflockern und die Spielatmosphäre entspannen. Sie mindern den Leistungsstress, da durch sie Zufallssiege möglich sind.



Der Einsatz der **Profi-Wissenskarten** ermöglicht eine weitere Spielvariante. Profikarten sollten erst dann zum Einsatz kommen, wenn das Spiel bei den Jugendlichen bekannt ist, oder wenn bei der Spielgruppe ein entsprechend hohes Wissen oder Spielniveau vorausgesetzt werden kann. Die Profikarten werden unter die Wissenskarten gemischt und die Bewertung (ein Schritt vor oder stehen bleiben) erfolgt, wenn die Spielerin/der Spieler bereit ist, eine Einschätzung zum jeweiligen Thema abzugeben. Im Anschluss an die Bewertung wäre es gewinnbringend, die Themen für die Gesamtgruppe als Diskussionsgrundlage offen zu machen.

Themenbereiche der Profikarten sind: Abgrenzung, Pornographie, Freundschaft, das Verliebtsein, „Anmachverhalten“, Verantwortung für Verhütung, Werte und Normen in Bezug auf Sexualität, Rollendenken von Jungen und Mädchen. Der Spielleiter/die Spielleiterin sollte sich vor dem Einsatz der Profikarten mit den jeweiligen Themen auseinandersetzen.

## Spielregeln

Jede Mitspielerin/jeder Mitspieler stellt eine Figur ihrer/seiner Wahl auf das Startfeld. Wer die höchste Augenzahl würfelt, fängt an. Danach geht es im Uhrzeigersinn weiter. Welchen Weg jeder Spieler/jede Spielerin auf dem Spielbrett wählt, ob links oder rechts herum, ist freigestellt. Der Weg rechts herum ist kürzer, dafür jedoch „actionreicher“ und „risikoreicher“. Das heißt, dass auf diesem Weg häufiger die Möglichkeit besteht, dass eine Actionkarte oder eine Risikokarte gezogen werden muss. Entsprechend der Augenzahl auf dem Würfel wird vorgerückt. Dabei können mehrere Figuren gleichzeitig auf einem Feld stehen.

**Wissenskarte** – landet die Spielfigur auf einem blauen Feld, liest der Spielleiter/die Spielleiterin die Frage und die Antwortmöglichkeiten der aufgenommenen Wissenskarte laut vor. Beantwortet der Mitspieler/die Mitspielerin die Frage richtig, so darf er/sie ein Feld vorrücken. Wird die Frage nicht richtig beantwortet, so bleibt die Spielfigur stehen. Die Entscheidung, ob die Frage richtig oder falsch beantwortet wurde, fällt der Spielleiter/die Spielleiterin. Eine Glühbirne auf den Karten kennzeichnet weiterführendes Wissen zu den einzelnen Fragestellungen. Entsprechend der auf den Karten angegebenen Nummerierung sind zusätzliche Informationen in dieser Spielanleitung zu finden.

**Actionkarte** – landet die Spielfigur auf einem grünen Feld, nimmt die Spielleiterin/der Spielleiter eine Actionkarte auf und stellt dem Mitspieler/die Mitspielerin die entsprechende Aufgabe bzw. gibt der Mitspielerin/dem Mitspieler die Karte (die Anweisung hierzu steht dann auf der Karte). Eine Glühbirne auf den Karten kennzeichnet weiterführendes Wissen zu den einzelnen Fragestellungen. Entsprechend der auf den Karten angegebenen Nummerierung sind zusätzliche Informationen in dieser Spielanleitung zu finden. Die Stellung der Spielfigur verändert sich entsprechend den Angaben auf der Actionkarte. Entscheidet sich die Spielerin/der Spieler für eine Wissenskarte, darf sie/er kein Feld vorrücken, auch wenn sie/er die Frage richtig beantwortet.

**Risikokarte** – landet die Spielfigur auf einem roten Feld, so muss von dem Spieler/die Spielerin eine Risikokarte aufgenommen und laut vorgelesen werden. Die Stellung der Spielfigur verändert sich entsprechend den Angaben auf der Risikokarte.

**Das Spiel ist zu Ende**, wenn der erste Mitspieler/die erste Mitspielerin das Ziel erreicht hat oder nach Ablauf einer vorher vereinbarten Spielzeit (ca. 45 Minuten). In diesem Fall hat die Mitspielerin/der Mitspieler gewonnen, die/der am meisten Felder zurückgelegt hat.

---

## AUSSTATTUNG DES SPIELS

- › Spielanleitung
- › Kurzanleitung
- › verschiedenfarbige Spielfiguren
- › Würfel
- › Knete
- › Holzpenis
- › Spielkarten

## QUELLENVERZEICHNIS

### Bücher

*Make Love: Ein Aufklärungsbuch*  
Ann Marlene Henning  
Verlag Rogner & Bernhard, 2012

*Make more Love: Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene*  
Ann Marlene Henning  
Verlag Rogner & Bernhard, 2014

*Das Vagina Buch*  
Goedeke Liekens  
Heyne Verlag, März 2012

*Das Penis Buch*  
Goedeke Liekens  
Heyne Verlag, März 2012

*Kriegen das eigentlich alle? – Die besten Antworten zum Erwachsenwerden*  
Jan van Holleben & Antje Helms  
Gabriel Verlag / Thienemann Verlag, 2016

*Klär mich auf – 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema*  
Katharina von der Gathen & Anke Kuhl  
Klett Kinderbuch Verlag, 2014

*Lieben, Liken, Spielen – Digitale Kommunikation und Selbstdarstellung Jugendlicher heute: Medienpädagogische Konzepte und Perspektiven*  
Jürgen Lauffer & Renate Röllecke (Hrsg.), kopaed, 2014

*Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung*  
Renate-Berénike Schmidt & Uwe Sielert (Hrsg.), Beltz Juventa, 2. Auflage, 2013

### Internetadressen

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)  
Bundesverband pro familia  
Stresemannallee 3  
60596 Frankfurt am Main

[www.jugendschutz-niedersachsen.de/aids-sex/](http://www.jugendschutz-niedersachsen.de/aids-sex/)  
[www.forschung.sexualaufklaerung.de](http://www.forschung.sexualaufklaerung.de)  
Landesstelle Jugendschutz  
Niedersachsen  
Leisewitzstraße 26  
30175 Hannover

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung/](http://www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung/)  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Maarweg 149-161  
50825 Köln

### Broschüren und Artikel

*10 Gründe mit Jugendlichen über Sex zu reden*  
Landesstelle Jugendschutz  
Niedersachsen

*Sichergehen – Verhütung für sie und ihn*  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

*Über Sexualität reden ... Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung in der Pubertät*  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

*Sexualpädagogik in der stationären Kinder- und Jugendhilfe*  
In: Unsere Jugend – Die Zeitschrift für Studium und Praxis der Sozialpädagogik  
67. Jahrgang; 01 / 2015



## WEITERFÜHRENDE ANTWORTEN ZU DEN WISSENSKARTEN

### Glühbirne Nr. 1

Die Vulva umfasst die äußeren, primären Geschlechtsorgane der Frau. Zur Vulva gehören: Venushügel, Schamlippen, Klitoris, Scheidenvorhof.

### Glühbirne Nr. 2

Der Penis ist neben dem Hodensack eines der äußeren Geschlechtsorgane des Mannes. Zu den weiteren äußeren anatomischen Strukturen des menschlichen Penis gehören: Eichel, Penisschaft, Vorhautbändchen, äußerer Harnröhrenausgang, Eichelrand, Vorhaut, Hodensack.

### Glühbirne Nr. 3

Die Vagina umfasst die inneren primären Geschlechtsorgane der Frau und bildet die Verbindung zwischen dem Gebärmutterhals und der Vulva.

Die Vagina ist durchschnittlich zwischen 7,5 und 10 cm lang.

### Glühbirne Nr. 4

Die Vagina passt sich der Größe des Penis an. Es kann aber sein, dass der Penis beim Geschlechtsverkehr ab und zu rutscht und das Gefühl anders ist als bei einem durchschnittlichen Penis.

Egal wie klein oder groß der Penis im schlaffen Zustand ist, die durchschnittliche Länge eines erigierten Penis liegt bei 14,27 cm. Alles zwischen 11 und 17 cm Länge ist normal.

Bei einem kleinen Penis ist es wichtig, dass das Kondom nicht zu groß sein darf, da es ansonsten herunterrutschen kann. Vor allem der Umfang des Penis ist dabei wichtig zu beachten, da ein zu großes Kondom nicht richtig sitzt.

### Glühbirne Nr. 5

Ein großer Penis kann der Sexualpartnerin/dem Sexualpartner Angst machen, aber im Wesentlichen findet das Problem im Kopf statt. Die Vagina passt sich der Größe des Penis an. Manchmal verkrampft die Partnerin / der Partner beim Geschlechtsverkehr und es ist dann unangenehm oder schmerzhaft.

Das Eindringen ist etwas schwieriger und kann daher für die Partnerin / den Partner unangenehm sein. Auch das Anstoßen am Muttermund kann für die Partnerin schmerzhaft sein.

Egal wie klein oder groß der Penis im schlaffen Zustand ist, die durchschnittliche Länge eines erigierten Penis liegt bei 14,27 cm. Alles zwischen 11 und 17 cm Länge ist normal.

### Glühbirne Nr. 6

Männer sind häufig bis ins hohe Alter zeugungsfähig. Allerdings nimmt die Zahl der beweglichen Spermien mit dem Alter kontinuierlich ab.

### Glühbirne Nr. 7

Sobald die Frau in die Wechseljahre kommt, nimmt ihre Fruchtbarkeit kontinuierlich ab. Einen Orgasmus kann sie trotzdem weiterhin bekommen.

### Glühbirne Nr. 8

Männer und Frauen haben nicht jedes Mal einen Orgasmus.

### Glühbirne Nr. 9

Bei sexueller Erregung kann auch bereits vor dem eigentlichen Samenerguss ein Sekret (Lusttropfen) aus dem Penis austreten. Der Lusttropfen kann Spermien enthalten. Hat eine Samenzelle erst den Vaginaltrakt der Frau erreicht, kann sie dort drei bis fünf Tage (manchmal sogar noch länger!) überleben und auf das Eintreffen einer Eizelle warten. Für die Verhütung bedeutet das: Ein Mädchen kann sogar noch einige Tage nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr oder Petting schwanger werden, wenn dabei Spermien in ihre Scheide gelangt sind.

Eine Eizelle kann ca. 12–36 Stunden nach dem Eisprung befruchtet werden.

- › Überlebensdauer, wenn das Spermium vom Stoff (Baumwolle) aufgesaugt wurde: Nur wenige Minuten.
- › Überlebensdauer von Spermium im Badewasser: Je nach Temperatur wenige Minuten oder Sekunden.

- › Überlebensdauer von Spermium auf der Hand: Mehrere Stunden. Solange die Spermien durch genügend Samenflüssigkeit geschützt sind.
- › Überlebensdauer, wenn das Spermium von der Hand abgewischt oder verrieben wurde: Wenige Sekunden.
- › Überlebensdauer von Spermium an der Luft: Je nachdem, wie lange das Spermium an der Luft zum Eintrocknen braucht, beträgt die Lebensdauer von wenigen Minuten bis zu einem Tag.
- › Überlebensdauer von Spermium im Mund: Da es im Mund warm und feucht ist, kann das Spermium dort viele Stunden überleben.

### Glühbirne Nr. 10

In Deutschland ist die gleichgeschlechtliche Ehe seit dem 1. Oktober 2017 möglich und wird als "Ehe für alle" bezeichnet. Seitdem können gleichgeschlechtliche Paare die Ehe schließen und haben die gleichen Rechte und Pflichten wie heterosexuelle Paare, einschließlich des Rechts auf gemeinsame Adoption. Zuvor konnten gleichgeschlechtliche Paare lediglich eine eingetragene Lebenspartnerschaft eingehen, die aber nun kostenlos in eine Ehe umgewandelt werden kann.



### Glühbirne Nr. 11

- > **13+13Jahre:** verboten, aber nicht strafbar, da beide noch nicht strafmündig sind
- > **13 + 14 Jahre:** strafbar für die 14-Jährige / den 14-Jährigen, da sie strafmündig sind
- > **Jünger als bzw. 14 + 18 oder älter:** verboten und strafbar
- > **14 und älter + 19 oder 20 Jahre:** nicht strafbar, da Geschlechtsverkehr ab 14 Jahren vom Gesetzgeber erlaubt ist
- > **14 + 21 Jahre:** evtl. strafbar, Anzeige wird ggf. geprüft, wenn der Verdacht besteht, dass der / die 14-Jährige von seinem / ihrem Entwicklungsalter her jünger ist

### Glühbirne Nr. 12

Auslöser der Blutung ist die periodisch auftretende Abstoßung der Gebärmutterschleimhaut, wenn sich keine befruchtete Eizelle einnistet. Dies erfolgt bei der Frau ungefähr alle 28 Tage und dauert etwa fünf bis sieben Tage, wobei individuelle Schwankungen möglich und wahrscheinlich sind. Bei vielen Frauen ist die Menstruation mit Symptomen verbunden, die man im Allgemeinen unter dem Begriff Menstruationsbeschwerden oder PMS zusammenfasst.

Im Durchschnitt werden insgesamt 65 ml bis maximal 200 ml Flüssigkeit ausgeschieden, die nicht nur aus Blut, sondern auch aus Sekreten und Schleimhautresten besteht.

### Glühbirne Nr. 13

Das gegenseitige Streicheln und Küssen des Körpers und die Berührung der Geschlechtsorgane, um sexuell erregt zu werden.

### Glühbirne Nr. 14

#### Actionkarten mit Verhütungsmitteln

Der Pearl-Index wurde nach dem amerikanischen Wissenschaftler Raymond Pearl benannt. Es ist das Beurteilungsmaß für die Sicherheit von Verhütungsmitteln: je kleiner der Pearl-Index, desto sicherer die Verhütungsmethode.

Wenden 100 Frauen ein Jahr lang das gleiche Verhütungsmittel an und treten in diesem Zeitraum drei Schwangerschaften auf, so beträgt der Pearl-Index 3. Ein Pearl Index von 0,1 besagt, dass eine von 1000 Frauen, die ein Jahr lang das gleiche Verhütungsmittel anwenden, schwanger wird.

Verhütungsmittel	Pearl-Index
Hormonstäbchen (unter die Haut)	0 – 0,08
Pille	0,1 – 0,9
Kupferspirale	0,3 – 0,8
Drei-Monats-Spritze	0,3 – 0,88
Hormonring (Vaginal)	0,4 – 0,65
Hormonpflaster	0,72 – 0,9
Temperaturmethode	0,8 – 3
Diaphragma	1 – 20

Kondom	2 – 12
Chemische Verhütungsmittel	3 – 21
Koitus interruptus	4 – 18
Keine Verhütung	85

### Glühbirne Nr. 15

Ein Diaphragma muss von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt verschrieben und dann individuell angepasst werden.

### Glühbirne Nr. 16

Die 3-Monats-Spritze ist ein Hormonpräparat zur Empfängnisverhütung und muss vom Frauenarzt oder der Frauenärztin verschrieben werden. Spätestens alle drei Monate muss in der Praxis die 3-Monats-Spritze in den Oberarm oder das Gesäß gespritzt werden.

### Glühbirne Nr. 17

Das sind die zwei bekanntesten Kondommarken in Deutschland.

### Glühbirne Nr. 18

Die „Pille danach“ ist nur dafür da, dass der Eisprung verzögert wird. Sie verhindert somit das Befruchten der Eizelle und sie muss schnellstmöglich nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden, wenn man nicht schwanger werden möchte.

Es gibt verschiedene Arzneimittel mit jeweils einem unterschiedlichen Wirkstoff: entweder Levonorgestrel (Pidana®) oder Ulipristalacetat (Ellaone®).

Die „Pille danach“ sollte schnellstmöglich nach dem ungeschützten Verkehr eingenommen werden.

Man bekommt die Pille danach rezeptfrei in jeder Apotheke. Wenn man jünger als 22 Jahre alt ist, erhält man die Pille danach unter bestimmten Umständen kostenlos.

Dann benötigt man ein Rezept vom Arzt. Wenn man 22 Jahre oder älter ist, muss man die Kosten selbst tragen.

In Notfällen, außerhalb der üblichen Geschäftszeiten, kann man sich an eine Notdienst-Apotheke oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117) wenden.

Die Wirkung der „Pille danach“ besteht in einer Hemmung oder Verzögerung des Eisprungs (Hemmung der Follikelreifung, Verzögerung des LH-Peaks (LH=luteinisierendes Hormon)). Mit dem „LH-Peak“ wird der höchste Anstieg der LH-Konzentration bezeichnet, der etwa 24 Stunden später zum Eisprung führt. Während Levonorgestrel bis zu drei Tage nach der Verhütungspanne eingenommen werden kann, ist Ulipristalacetat für

---

die Einnahme innerhalb von fünf Tagen nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr zugelassen.

Der verzögerte Eisprung erfolgt dann etwa fünf Tage später. Diese Verzögerung ist ausreichend, um das fruchtbare (fertile) Zeitfenster zu schließen, denn Spermien haben durchschnittlich eine Überlebensdauer von 3–5 Tagen. Beide hormonellen Methoden haben keinen Einfluss auf die Einnistung (Implantation) einer befruchteten Eizelle. Die „Pille danach“ führt daher zu keinem Schwangerschaftsabbruch, sie ist unwirksam, sobald der Prozess des Eisprungs stattgefunden hat. Eine Schwangerschaft kann dann nicht mehr sicher ausgeschlossen werden.

Nach der Einnahme von Ellaone® (Ulipristalacetat) muss mit einer Barriere-methode, z. B. Kondom, weiter verhütet, werden.

#### **Glühbirne Nr. 19**

Bei sexueller Erregung kann auch bereits vor dem eigentlichen Samenerguss ein Sekret (Lusttropfen) aus dem Penis austreten. Der Lusttropfen kann Spermien enthalten und diese können an das falsch herum aufgezogene Kondom gelangen. Dreht man das Kondom dann um und benutzt es weiter, gelangen die Spermien in den Vaginaltrakt der Frau und können zu einer Schwangerschaft führen. Ebenso besteht dann das Risiko, sich mit dem HI-Virus oder Geschlechtskrankheiten anzustecken.

#### **Glühbirne Nr. 20**

Voraussetzung für die Verordnung ist eine umfassende gynäkologische Untersuchung einschließlich der Kontrolle der Brüste und ein Vaginalabstrich durch die Frauenärztin oder den Frauenarzt. Unter der Pilleneinnahme sollte ein regelmäßiger halbjährlicher Besuch beim Frauenarzt oder bei der Frauenärztin erfolgen.

#### **Glühbirne Nr. 21**

Bei erstmaliger Pillen-Anwendung wird die Pille am ersten Tag der Menstruationsblutung eingenommen. Der gewünschte Empfängnischutz beginnt bei den meisten Präparaten nach einwöchiger regelmäßiger Anwendung (unbedingt Beipackzettel beachten).

Wird das Präparat gewechselt bzw. eine neue Packung begonnen, nimmt man die erste Tablette nach der 7-tägigen Pause. Der gewünschte Empfängnischutz beginnt mit dem ersten Anwendungstag und besteht auch während der Pause, solange diese nicht länger als 7 Tage ist. Nach einer mehr als 7 Tage dauernden Pause, ist ein sicherer Schutz nicht mehr gewährleistet. Ein zusätzliches Verhütungsmittel, wie z. B. ein Kondom, sollte dann verwendet werden.

Zu welcher Tageszeit die Pille eingenommen wird, spielt keine Rolle. Wichtig ist nur, dass die Einnahme täglich ungefähr zur gleichen Uhrzeit erfolgt.

Die enthaltenen Konzentrationen von Östrogenen und Gestagenen unterdrücken die Eireifung im Eierstock und verhindern den Eisprung. Zusätzlich beeinflussen die Hormone der Pille den Zervixschleim, der dann während des gesamten Zyklus den Muttermund verschließt, so dass beim Geschlechtsverkehr keine Spermien in die Gebärmutter gelangen. Zudem wird unter dem Einfluss der Pillenhormone die Gebärmutterschleimhaut nicht so stark aufgebaut. Sollte also doch einmal der unwahrscheinliche Fall eintreten, dass ein Eisprung stattfindet und Spermien den Gebärmutterhals passieren, könnte sich eine befruchtete Eizelle nicht in der Gebärmutter einnisten.

#### **Glühbirne Nr. 22**

Werden zusätzlich zur Pille andere Medikamente eingenommen, ist Vorsicht geboten. Antibiotika, Antiepileptika, jodharnkrauthaltige Präparate, Medikamente, die die Magen-Darm-Passage beschleunigen und einige andere können die Wirksamkeit der Pille herabsetzen. Erkrankungen, die vor allem den Magen-Darm Trakt und die Leber betreffen und sich in Durchfall und Erbrechen äußern, führen zu einer verminderten Aufnahme der Hormone und können ebenfalls den Empfängnischutz verringern. Im Zweifel sollte die Frauenärztin oder der Frauenarzt befragt werden.

#### **Glühbirne Nr. 23**

Die Wirkung der meisten Minipillen (reine Gestagen-Pillen) beruht überwiegend darauf, dass die Samenzellen am Eindringen in die Gebärmutter gehindert werden. Sie verhindern jedoch nicht immer die Ausreifung einer Eizelle. Minipillen wirken vor allem durch Veränderungen des Schleimpfropfes am Gebärmutterhals. Die Spermien werden daran gehindert, in die Gebärmutter bzw. in den Eileiter zu gelangen. Zusätzlich beeinträchtigen sie den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut, so dass selbst eine möglicherweise befruchtete Eizelle sich nicht einnisten könnte.

Weil die Minipillen (abhängig vom Wirkstoff) jeden Tag möglichst zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden müssen, verlangt ihre Anwendung in der Regel größere Disziplin als die der Mikropille. Für einen sicheren Empfängnischutz bei der Anwendung der Minipille ist es wichtig, die Anwendungshinweise im Beipackzettel des jeweiligen Präparates genau zu beachten. So gilt beispielsweise bei einer Minipille mit dem Wirkstoff Levonorgestrel der Empfängnischutz bereits bei einer um mehr als drei Stunden verspäteten Einnahme als nicht mehr sicher. Bei der Minipille mit dem Wirkstoff Desogestrel gilt der Empfängnischutz erst ab einer verspäteten Einnahme von zwölf Stunden als gefährdet.

#### Glühbirne Nr. 24

Zu den Körperflüssigkeiten gehören unter anderem Blut, Sperma, Vaginalsekret sowie Muttermilch. Potenzielle Eintrittspforten sind frische, noch blutende Wunden und Schleimhäute (Bindehaut, Vaginal- und Analschleimhaut).

Um eine HIV-Infektion definitiv auszuschließen, gilt für Labortests ein „diagnostisches Fenster“ von 6 Wochen. Unter dem „diagnostischen Fenster“ versteht man den Zeitraum, in dem eine Person bereits HIV-infiziert ist – also den Virus im Körper hat – aber der Test auf die vorliegende Infektion noch nicht bzw. noch nicht sicher „anschlägt“. Sowohl Antikörper als auch Virusbestandteile sind erst einige Zeit nach der Ansteckung nachweisbar.

#### Glühbirne Nr. 25

Wenn man vermutet, dass man eine Geschlechtskrankheit hat, sollte man unbedingt zum Arzt, um dies abklären zu lassen.

Unterschiedliche Geschlechtskrankheiten können sogar zu Unfruchtbarkeit führen. Zudem sollte man bis die Krankheit erfolgreich behandelt wurde keinen Geschlechtsverkehr mehr haben.

Der Partner/die Partnerin sollte über die Krankheit informiert werden und sich wenn nötig ebenfalls behandeln lassen.

#### Glühbirne Nr. 26

Typisch für Syphilis ist ein Beginn mit schmerzlosen Schleimhautgeschwüren und Lymphknotenschwellungen.

Bei einem Teil der Infizierten kommt es zu einem chronischen Verlauf, der durch vielfältigen Haut- und Organbefall gekennzeichnet ist. Im Endstadium kommt es zur Zerstörung des zentralen Nervensystems. Die Diagnose wird hauptsächlich durch den Nachweis von Antikörpern erstellt. Die Syphilis ist durch die Gabe von Antibiotika heilbar.

#### Glühbirne Nr. 27

Clamydrien sind eine ernsthafte Geschlechtskrankheit die unfruchtbar machen kann.

Beim Mann gehören Juckreiz, Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen, sowie ein eitriger Ausfluss im Genitalbereich dazu. Bei der Frau gehören Juckreiz, Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen, sowie ein dünnflüssiger, gelblicher oder eitriger Ausfluss im Genitalbereich dazu.

#### Glühbirne Nr. 28

Um sich vor Geschlechtskrankheiten zu schützen ist es wichtig, häufig wechselnde Sexualpartner zu meiden und Kondome und/oder Lecktücher zu verwenden.

Lecktücher sind Folien aus ähnlicher Beschaffenheit eines Kondoms, die beim Oralverkehr auf die Vulva oder den Anus

gelegt werden. So kann eine Übertragung von krankheitsauslösenden Keimen verhindert werden. Das Ansteckungsrisiko für das HI-Virus und Geschlechtskrankheiten wird durch das Lecktuch deutlich vermindert. Beim oralen vaginalverkehr verhindert die Benutzung eines Lecktuches eine Aufnahme von Scheidenflüssigkeit oder Blut (durch Menstruationsblutung).

Auch für den oralen Analverkehr sind Lecktücher eine wichtige Schutzmaßnahme um sich vor Infektionen durch z. B. Darmbakterien zu schützen.

Ein Lecktuch darf nur einmalig benutzt werden. Das Lecktuch wird für einen besseren Halt auf der Vulva oder dem Anus zugewandten Seite mit einem für Latexprodukte geeigneten Gleitmittel benetzt und über die Vulva oder den Analbereich ausgebreitet. Das Lecktuch muss sicher am Platz festgehalten werden (vorzugsweise mit beiden Händen); keinesfalls darf man die Schutzbarriere während des Verkehrs wenden oder mehrfach benutzen.

#### Glühbirne Nr. 29

Unter Cybersex versteht man verschiedene Formen der virtuellen Erotik, sexueller Interaktion und Pornographie, die mit Hilfe eines Computers oder über das Internet ausgelebt werden.

Das Spektrum reicht von der reinen Betrachtung und/oder Masturbation beim Konsumieren pornographischer Bilder in sexuell anzüglichen Chats oder den Austausch erotischer E-Mails innerhalb von Fernbeziehungen bis hin zur sexuellen Stimulation mit Hilfe von Datenhelmen oder -handschuhen.

#### Glühbirne Nr. 30

Sexting ist die private Kommunikation über sexuelle Themen per mobile Messaging. Im engeren Sinn handelt es sich um Dirty Talk zur gegenseitigen Erregung. Dazu zählt auch der Versand von erotischem Bildmaterial des eigenen Körpers.

In Deutschland kann Sexting bei Minderjährigen einen Verstoß gegen §184b oder §184c StGB begründen. Laut §184b des StGB sind sexuelle Darstellungen von Kindern unter 14 Jahren ausnahmslos verboten. Laut §184c gibt es für sexuelle Darstellungen Jugendlicher zwischen 14 und 17 eine Straffreiheit für den Fall, dass das fragliche jugendpornografische Material „im Alter von unter achtzehn Jahren mit Einwilligung der dargestellten Personen“ hergestellt wurde.

Während die Betreiber von Sexting dieses als „High-Tech-Flirt“ ansehen, weisen Kritiker auf die Gefahren der missbräuchlichen Verbreitung dieser Fotos, z. B. über soziale Netzwerke im Internet hin.

---

#### Glühbirne Nr. 31

Deswegen ist es besonders wichtig, dass man sich den kulturellen Gepflogenheiten des Landes anpasst.

#### Glühbirne Nr. 32

Der Penisring sorgt dafür, dass das Blut im Penis gestaut wird und er dadurch größer und härter wird. Man sollte dabei immer auf die richtige Größe achten, da es sonst sehr schmerzhaft sein kann, oder man den Penisring nicht wieder abziehen kann.

#### Glühbirne Nr. 33

Andere Gegenstände dürfen auf keinen Fall anal eingeführt werden, da diese durch eine Sogwirkung ansonsten in den Darm gezogen werden könnten.

#### Glühbirne Nr. 34

Aus hygienischen Gründen reinigen viele Paare ihren Darm vor dem Analsex. Außerdem ist bei oralem Analsex die Nutzung von Lecktüchern sinnvoll, um sich vor Infektionen zu schützen.

---

## IMPRESSUM

#### Eylarduswerk

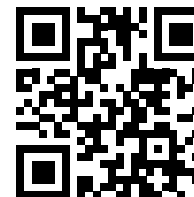
Diakonische Kinder-, Jugend- und Familienhilfe e.V.  
Teichkamp 34  
48455 Bad Bentheim-Gildehaus

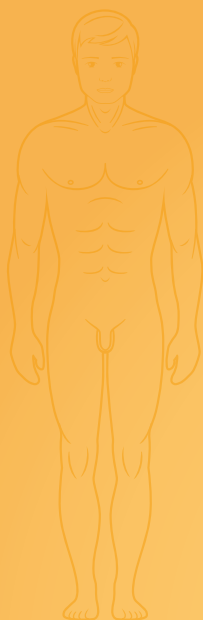
Ulrike Dreiskämper,  
Ilona Schoemaker-Tüchter,  
Anke Sligtenhorst,  
Jürgen Veldink

Tel.: 05924-781-0  
E-Mail: [info@eylarduswerk.de](mailto:info@eylarduswerk.de)  
Web: [www.tabudu.de](http://www.tabudu.de)  
[www.eylarduswerk.de](http://www.eylarduswerk.de)

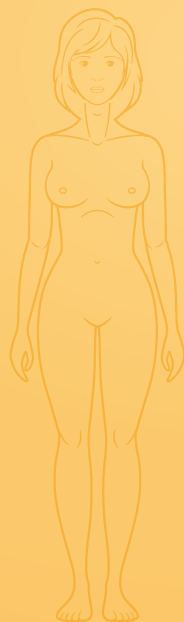
EAN/Barcode Nummer: 0700811596258

QR Code:





Eylarduswerk



Teichkamp 34 · 48455 Bad Bentheim  
Telefon 05924 781-0 · Fax 05924 781-199  
info@eylarduswerk.de · www.eylarduswerk.de