



KONDOM

ARBEITSMATERIALIEN

für Schüler*innen zwischen 13 und 16 Jahren



Inhalt

Über den Einsatz der Arbeitsmaterialien	3
Warum ist das Thema Kondom so wichtig?	6

ARBEITSMATERIALIEN

FAKTENCHECK KONDOM	7
• Anleitung	7
• Arbeitsblatt	8
• Lösungen	11
HOW TO USE A CONDOM	13
• Anleitung	13
• Arbeitsblatt	15
• Lösungen	17
WAHR ODER FALSCH? DER KONDOM-MYTHENTEST	18
• Anleitung	18
• Arbeitsblatt	19
• Lösungen	20
PRO & CONTRA	22
• Anleitung	22
• Lösungen	24
FRAGEN AN DR. HELP	25
• Anleitung	25
• Arbeitsblatt	26
• Lösungen	27





© Philipp Monhart

„Pädagoginnen und Pädagogen leisten in Schulen einen wichtigen Beitrag zur sexuellen Bildung. Die vorliegenden Arbeitsmaterialien sollen Ihnen im Sinne der Gesundheitsförderung als weitere wertvolle Unterstützung für den Unterricht dienen. Mit den altersgerecht aufbereiteten Informationen und interaktiven Methoden, die sich an den Bedürfnissen und Fragestellungen der Heranwachsenden orientieren, werden die Jugendlichen an das Thema herangeführt. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung im Unterricht.“



LRⁱⁿ Christiane Teschl-Hofmeister

Landesrätin Bildung, Familien und Soziales

Liebe Pädagog*innen,

Mit dem Grundsatzterlass Sexualpädagogik (2015) des Bildungsministeriums ist sexuelle Bildung als Querschnittsthema im Bereich Schule verankert. In vielen Schulen wird sexuelle Bildung durch interne Lehrkräfte und/oder externe Sexualpädagog*innen durchgeführt. Jugendliche wissen dies zu schätzen: Eine deutsche Studie (wir nehmen an, die Zahlen können durchaus auf Österreich übertragen werden) hat ergeben, dass 69% der Jugendlichen ihre Kenntnisse zum Thema „Verhütung“ in der Schule erworben haben – trotz der zunehmenden Relevanz von Onlinemedien (Scharmanski & Heßling, 2021, S. 1377). Die Rolle von Lehrpersonen im Zusammenhang mit der Vermittlung sexueller Bildung ist seit Jahren stabil und hochrelevant. Um Sie bei Ihrer praktischen Arbeit zu unterstützen, haben wir Arbeitsmaterialien entwickelt, welche Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen im Unterricht anwenden können. Die Materialien bestehen aus einem von der Fachstelle NÖ produzierten Video und Arbeitsblättern, welche direkt im Unterricht oder als Hausaufgaben bearbeitet werden können.

Für wen sind die Materialien geeignet?

Wir empfehlen den Einsatz ab der 7. Schulstufe bis hin zur 9. Schulstufe. Auch wenn das durchschnittliche Alter beim „ersten Mal“ bei knapp 17 Jahren liegt, ist es wichtig, sich schon im Vorfeld rechtzeitig und sachlich mit dem Thema Verhütung und Safer Sex auseinander zu setzen (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2021, S. 6). Information und Aufklärung führen zu einem sicheren und überlegten Verhütungsverhalten, was einen großen Beitrag zur sexuellen Gesundheit jedes Menschen darstellt.

Beurteilen Sie anhand der Materialien, inwieweit die Inhalte dem Leistungs- und Entwicklungsstand der jeweiligen Klasse angepasst werden müssen. Prinzipiell ist zu sagen: Sie kennen Ihre Schüler*innen am besten. Im Biologieunterricht bietet es sich an, vor dem Einsatz der Arbeitsmaterialien bereits das Themenfeld „Verhütung“ durchgegangen zu sein, um dann mit den Arbeitsmaterialien nahtlos anknüpfen zu können und das Wissen zu vertiefen.

Wir konzentrieren uns in den vorliegenden Arbeitsmaterialien ausschließlich auf das Kondom, da es das von den Jugendlichen am häufigsten verwendete Verhütungsmittel ist. Zudem ist es sowohl für Burschen als auch für Mädchen notwendig, den richtigen Umgang damit zu kennen, um sich abgesehen von einer ungewollten Schwangerschaft vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen schützen zu können.

Ziele

- **Wissens- und Informationsvermittlung**
- **Fehlinformationen erkennen und korrigieren**
- **Förderung der persönlichen Handlungskompetenzen**
- **Beitrag zur sexuellen Gesundheit**
- **Reflexion der persönlichen Einstellung**

Zusätzliche Anregungen

Sexualpädagogische Themen sind sehr persönlich und intim. Wenn die Wissensvermittlung mit Reflexion und persönlicher, aktiver Teilnahme stattfinden soll, ist es wichtig, für eine offene Atmosphäre zu sorgen.

Hierzu einige Tipps:

- Aufstellen einer anonymen Fragebox – Die Fragen können dann gesammelt und zu passenden Gelegenheiten beantwortet werden.
- Reflexionsrunden, Diskussionen, Recherchearbeiten zum Thema Sexualität
- Zur-Verfügung-Stellen von Informationsmaterialien (z.B. Broschüren, Aushänge etc.)
- Workshops, durchgeführt von externen Sexualpädagog*innen

Weiterführende Materialien

Zur Vor- und Nachbereitung des Themas möchten wir an dieser Stelle gerne noch auf weitere Materialsammlungen verweisen. Dies stellt lediglich eine kleine Auswahl der im Internet oft frei verfügbaren Broschüren dar.

- **Wir haben Lust drauf – aber sicher! Verhütung im Überblick.**
Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele/Wiener Programm für Frauengesundheit in der Abteilung Strategische Gesundheitsversorgung der Stadt Wien.
5. überarbeitete Auflage 2020.
<https://www.wien.gv.at/gesundheit/beratung-vorsorge/frauen/frauengesundheit/pdf/verhuetung-im-ueberblick.pdf>
- **Sexualität und sexuell übertragbare Infektionen (STI). Praxisorientierte Methoden für die Arbeit mit Jugendlichen.**
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA.
<https://service.bzga.de/pdf.php?id=261a1f1765843362252cfb611d3c12d8>

Sie haben noch Fragen oder möchten ein Projekt buchen?

Informationen zu den Projekten sowie interessante Links und Literaturempfehlungen finden Sie unter **www.fachstelle.at**

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß
beim Einsatz der Arbeitsmaterialien!**

Das Team der Fachstelle NÖ

Literaturverzeichnis

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). (2021).
Jugendsexualität 9. Welle: Im Fokus: Einstieg in das Sexualleben. [Faktenblatt].
https://publikationen.sexualaufklaerung.de/fileadmin/redakteur/publikationen/dokumente/Jugendsexualitaet/Faktenblaetter/2021-Factsheet-Jugendsexualitaet-Sexualaufklaerung-Sexualleben_Version_1-0.pdf

Scharmanski, S. & Heßling, A. (2021). Sexual- und Verhütungsverhalten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland: Aktuelle Ergebnisse der Repräsentativbefragung „Jugendsexualität“.
Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 64(11), 1372–1381.

Warum ist das Thema Kondom so wichtig?

Das Kondom ist das von Jugendlichen am häufigsten verwendete Verhütungsmittel. Der große Vorteil davon ist, dass es auf zweifache Weise verhütet: Es bietet Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft sowie vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen. Zudem ist es leicht zu bekommen und kostengünstig, was viele Jugendliche zu schätzen wissen.

Bezüglich der Frage, wie sicher ein Kondom verhütet, gibt es viele unterschiedliche Meinungen. Dies ist unter anderem auf die große Spannweite des Pearl Index zurückzuführen. Der Pearl Index ist das gängige Beurteilungsmaß für die Sicherheit von Verhütungsmitteln. Je kleiner der Pearl Index, desto sicherer ist die Verhütungsmethode. Der Index gibt an, wie viele Schwangerschaften auftreten, wenn 100 Frauen ein Jahr lang das gleiche Verhütungsmittel anwenden. Der Pearl Index von Kondomen wird mit 2 – 12 angegeben. Das besagt, dass 2 – 12 von 100 Frauen innerhalb eines Jahres trotz der Verwendung von Kondomen schwanger werden.

Erklärbar ist diese große Spannweite dadurch, dass je nach Herstellerstudie Anwendungsfehler bei der Verhütungssicherheit miteinbezogen werden – oder auch nicht. Aus diesem Grund können die Angaben zum Pearl Index lediglich einen Anhaltspunkt ohne Anspruch auf allgemeine Gültigkeit geben (<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>, 11.1.2022).

Der richtige Umgang will geübt sein!

Wir empfehlen definitiv das Kondom als Verhütungsmittel für Jugendliche. Um Verhütungspannen zu vermeiden, ist es wichtig und unumgänglich, den richtigen Umgang damit zu üben und zu kennen, auch um die Wirksamkeit zu erhöhen und die Risiken eines Reißens oder Abrutschens zu verringern. Mithilfe unserer Arbeitsmaterialien kann das Thema Kondom und dessen richtige Anwendung auf praktische und an der Lebenswelt der Jugendlichen orientierte Weise in den Unterricht integriert werden.

Warum das Thema für Burschen UND Mädchen wichtig ist

Ganz einfach: Verhütung geht immer beide beteiligten Personen etwas an, und nicht nur diejenige, in deren „Wirkungsbereich“ es fällt. Gerade für Burschen ist die Anwendung eines Kondoms als Verhütungsmethode alternativlos, da es derzeit noch keine andere Möglichkeit gibt, eine unerwünschte Vaterschaft zu vermeiden. Zudem ist das Kondom - neben dem Lecktuch¹ - die einzige Möglichkeit, um sich vor vielen Geschlechtskrankheiten zu schützen.

¹ Lecktücher – oder Dental Dams – senken beim Oralsex das Risiko einer Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Infektion. Nähere Informationen finden Sie z.B. auf www.liebe-usw.at sowie auf www.liebesleben.de



K O N D O M



FAKTENCHECK KONDOM

Anleitung



Ziel:

Der Faktencheck dient der Wissensabfrage bei den Schüler*innen.



Material:

Arbeitsblatt: FAKTENCHECK Kondom



Durchführung:

Das Arbeitsblatt kann selbstständig von den Schüler*innen erarbeitet werden, entweder alleine oder in Kleingruppen. Dies kann direkt im Unterricht oder als Hausübung erfolgen.

Die Grundlage für die Wissensabfrage können bieten:

- Inhalte unseres Videos zum Thema Kondomtraining
- Internetrecherche



Video zum Thema
Kondomtraining

<https://www.liebe-usw.at/?p=1167>

L I N K

Wir können für Recherchezwecke folgende Webseiten empfehlen:

- www.liebe-usw.at
- www.feel-ok.at
- www.rataufdraht.at

ARBEITSBLATT

FAKTCHECK KONDOM

Teste dein Wissen rund um das Thema Kondom! Als Unterstützung für die Beantwortung der Fragen kannst du dir das Video zum Thema „Kondomtraining“ ansehen. Manche Fragen sind vielleicht gar nicht so leicht zu beantworten. Du kannst dazu auch im Internet recherchieren.

Zudem können wir dir folgende Webseiten besonders empfehlen:

www.liebe-usw.at
www.rataufdraht.at
www.feel-ok.at

1. Wie kann man noch zum Kondom sagen? Fallen dir weitere Bezeichnungen dafür ein?

Schreibe mindestens drei deiner Einfälle auf.

2. Wovor können Kondome schützen?

Zwei Antworten.

3. In Zusammenhang mit Sexualität, Schwangerschaft und Verhütung hört man oft vom Pearl Index. Worüber gibt dieser Auskunft? Kreuze die richtige Antwort an.

- ☐ Über die Beliebtheit eines Verhütungsmittels
- ☐ Über die Zuverlässigkeit eines Verhütungsmittels
- ☐ Über die Nebenwirkungen eines Verhütungsmittels

4. Training ist die beste Vorbereitung. Vor dem „Ersten Mal“ zu üben, wie man ein Kondom richtig anwendet ist

- ☐ überflüssig. Dies erklärt sich von selbst und außerdem gibt es Erklärvideos.
- ☐ sehr hilfreich, da es verschiedene Kondom-Größen gibt und zudem das Risiko von zukünftigen Anwendungsfehlern verringert werden kann.



5. Ist es noch sicherer, wenn man zwei Kondome übereinander zieht?

Begründe deine Antwort!

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Nur in bestimmten Situationen

Begründung:

6. Was versteht man unter dem „Lusttropfen“?

- ☐ Die Flüssigkeit, die bei sexueller Erregung immer wieder unbemerkt aus dem Penis austreten und bereits Samenzellen enthalten kann.
- ☐ Tropfen zur Steigerung der Erektionsfähigkeit
- ☐ Schweißtropfen, die beim Sex entstehen können

7. Gibt es so etwas wie ein Kondom für die Frau?

Erkläre deine Antwort.

8. Worin bestehen die Vorteile von Kondomen? Nenne mindestens drei Punkte.

Nenne mindestens drei Punkte.

9. Wie oft kann ein und dasselbe Kondom verwendet werden?

Kreuze die einzig richtige Antwort an.

- ☐ Einmal
- ☐ Zweimal
- ☐ Mehrmals – sofern es gut ausgewaschen und getrocknet wird

10. Wie sicher ein Kondom ist, hängt sehr eng mit der richtigen Anwendung zusammen.

Lies dir folgenden Aussagen durch und kreuze an, welche davon richtige Anwendungen darstellen.

- ☐ Wenn das Kondom falsch herum übergezogen wurde, kann es einfach umgedreht und mit der richtigen Seite abgerollt werden.
- ☐ Das Kondom muss vor dem ersten Eindringen übergezogen werden.
- ☐ Kondome dürfen gleichzeitig mit fett- oder ölhaltigen Gleitcremes verwendet werden.



**11. Kondome gehören zu den ältesten Verhütungsmitteln der Welt.
Woraus waren die Vorläufer der heutigen Kondome hergestellt?**

- ☐ aus Tierdärmen
- ☐ aus Blättern
- ☐ aus Baumrinde

12. Kann man mit Kondom verhüten, wenn man eine Allergie gegen Latex hat?

- ☐ Nein, eine Latexallergie macht den Kondomgebrauch unmöglich.
- ☐ Ja klar, es gibt tolle Alternativen, z.B. Kondome aus Polyurethan.

13. Worauf ist beim Kondomkauf besonders zu achten?

Nenne zumindest drei wichtige Fakten.

**14. Ups – Verhütungspanne! Das Kondom ist gerissen! Gibt es eine Möglichkeit,
jetzt noch eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern?**

Begründe deine Antwort.



FAKTECHECK KONDOM

1. Wie kann man noch zum Kondom sagen?

Präservativ, Pariser, Gummi, Verhüterli, Überzieher, Tüte etc.

2. Wovor können Kondome schützen?

Bei richtiger Anwendung bieten Kondome Schutz vor ungewollter Schwangerschaft sowie vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen.

3. In Zusammenhang mit Sexualität, Schwangerschaft und Verhütung hört man oft vom Pearl Index. Worüber gibt dieser Auskunft?

- **Über die Zuverlässigkeit eines Verhütungsmittels**

Der Pearl Index ist ein Beurteilungsmaß, welches Auskunft über die Sicherheit einer Verhütungsmethode gibt. Er bezieht sich auf jeweils 100 Frauen, welche ein Verhütungsmittel über den Zeitraum eines Jahres anwenden. Ein Pearl Index von 1 bedeutet, dass von diesen Frauen pro Jahr eine trotz Verhütung schwanger wird. Der Index stellt sozusagen die „Versagensquote“ fest – je kleiner der Index, desto sicherer das Verhütungsmittel.

4. Training ist die beste Vorbereitung. Vor dem „Ersten Mal“ zu üben, wie man ein Kondom richtig anwendet ist

- **sehr hilfreich, da es verschiedene Kondom-Größen gibt und zudem das Risiko von zukünftigen Anwendungsfehlern verringert werden kann.**

5. Ist es noch sicherer, wenn man zwei Kondome übereinander zieht?

- **Nein**

Ganz im Gegenteil: Zieht man zwei Kondome übereinander, dann reiben diese aneinander und können reißen.

6. Was versteht man unter dem „Lusttropfen“?

- **Die Flüssigkeit, die bei sexueller Erregung immer wieder unbemerkt aus dem Penis austreten und Samenzellen enthalten kann.**

7. Gibt es so etwas wie ein Kondom für die Frau?

JA, das gibt es.

Das Frauenkondom wird auch Femidom genannt. Die Funktionsweise ähnelt dem eines herkömmlichen Kondoms: Es besteht aus den gleichen Materialien (z.B. Latex oder Polyurethan) und sieht aus wie ein weicher, hauchdünner Behälter. Dieser passt sich an die Innenwand der Vagina an. Dadurch wird der Kontakt der Scheide mit Samenflüssigkeit oder Krankheitskeimen verhindert. Wichtig ist auch hier die korrekte Anwendung. Nur dann schützt das Femidom gut vor ungewollter Schwangerschaft sowie vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen.

8. Worin bestehen die Vorteile von Kondomen?

- Kein Rezept nötig
- Kostengünstig
- Leicht erhältlich (Supermarkt, Drogerie etc.)
- Schutz vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen
- Schutz vor ungewollter Schwangerschaft/Vaterschaft
- Verhütungsmittel für den Mann
- Anwendung nur notwendig, wenn es zum Geschlechtsverkehr kommt
- Keine Nebenwirkungen
- Einfache Anwendung
- Kann auch während der Stillzeit verwendet werden

9. Wie oft kann ein und dasselbe Kondom verwendet werden?

- Einmal

10. Wie sicher ein Kondom ist, hängt sehr eng mit der richtigen Anwendung zusammen.

- Das Kondom muss vor dem ersten Eindringen übergezogen werden.
- Kondome dürfen gleichzeitig mit Gleitcremes auf Wasserbasis verwendet werden.

11. Kondome gehören zu den ältesten Verhütungsmitteln der Welt. Woraus waren die Vorläufer der heutigen Kondome hergestellt?

- aus Tierdärmen

12. Kann man mit Kondom verhüten, wenn man eine Allergie gegen Latex hat?

- Ja klar, es gibt tolle Alternativen, z.B. Kondome aus Polyurethan.

13. Worauf ist beim Kondomkauf besonders zu achten?

- Die richtige Größe (auf die Breite achten!)
- CE Zeichen
- Haltbarkeitsdatum

14. Ups – Verhütungspanne! Das Kondom ist gerissen!

Gibt es eine Möglichkeit, jetzt noch eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern?

Ja – die Pille danach.

Wenn diese möglichst rasch nach der Verhütungspanne eingenommen wird, kann eine ungewollte Schwangerschaft verhindert werden. Sie ist kein Verhütungsmittel, sondern ein Medikament für den Notfall. Die Pille danach hemmt oder verzögert den Eisprung, womit eine Befruchtung nicht möglich ist. Hat der Eisprung jedoch schon stattgefunden, kann das Medikament nicht mehr wirken. Da man den Zeitpunkt des Eisprungs nicht vorhersehen kann, wird die Pille danach auf Verdacht eingenommen, wenn keine Schwangerschaft entstehen soll.

Die Pille danach ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

KONDOM



HOW TO USE A CONDOM

Anleitung



Ziel:

Auseinandersetzung mit der korrekten Kondomanwendung. Nur mit einer korrekten Anwendung sind Kondome auch wirksam für die Verhütung von ungewollter Schwangerschaft sowie für die Minimierung der Risiken der Verbreitung von sexuell übertragbaren Infektionen.



Material:

- Arbeitsblatt
- Flipchart
- Stifte

Optional für die Zusatzübung:

- Kondome
- Dildo (z.B. aus Holz) oder Plastikbananen

(z.B. zu finden im Verhütungskoffer; ebenso kostengünstig im (online-) Handel erhältlich).



Durchführung:

Die Übungen zum Kondomtraining eignen sich gut für eine Durchführung im (Biologie-) Unterricht.

Übung 1:

Die korrekte Anwendung eines Kondoms erfolgt in mehreren Schritten. Diese sollen von den Schüler*innen neben den jeweiligen Bildern in eigenen Worten beschrieben werden. Es soll erklärt werden, worauf bei den jeweiligen Schritten besonders zu achten ist.

Übung 2:

Die Klasse wird in Kleingruppen geteilt. Jede Gruppe soll so viele Kondomanwendungsfehler wie möglich sammeln und aufschreiben. Danach dürfen die Teams ihre Fehlersammlungen präsentieren.

Optionale Zusatzübung: Jene Gruppe, die die meisten Anwendungsfehler notiert hat, hat gewonnen und darf nun eine Kondomvorführung mit Plastikbanane machen und zeigen, wie es richtig angewendet wird. Falls die Gruppe diese Aufgabe nicht übernehmen mag, kann sie von der Lehrkraft übernommen werden.

KONDOM

Die Grundlage für die Wissensabfrage können bieten:

- Inhalte unseres Videos zum Thema Kondomtraining
- Internetrecherche



Video zum Thema
Kondomtraining

<https://www.liebe-usw.at/?p=1167>

L I N K

Wir können für Recherchezwecke folgende
Webseiten empfehlen:

- www.liebe-usw.at
- www.feel-ok.at
- www.rataufdraht.at

ARBEITSBLATT

HOW TO USE A CONDOM

Kondome schützen sowohl vor ungewollter Schwangerschaft als auch vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen. Voraussetzung für einen sicheren Schutz ist vor allem die richtige Benutzung des Kondoms. *Sieh dir unser Video zum Thema Kondomtraining an.*



Video zum Thema
Kondomtraining

<https://www.liebe-usw.at/?p=1167>

K
L
I
N
I
K

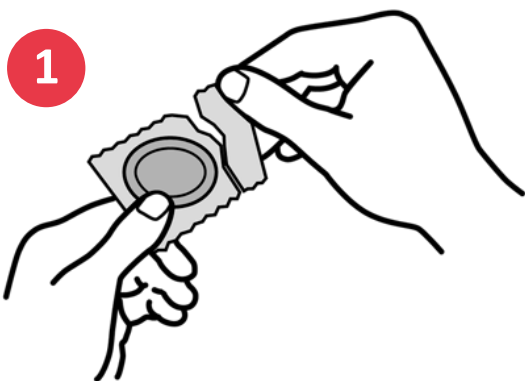
Zudem können wir
dir folgende Webseiten
besonders empfehlen:

www.liebe-usw.at
www.rataufdraht.at
www.feel-ok.at

ÜBUNG 1

Die korrekte Anwendung eines Kondoms erfolgt in mehreren Schritten.

Beschreibe diese neben den jeweiligen Bildern in deinen eigenen Worten und erkläre, worauf bei den jeweiligen Schritten besonders zu achten ist.



.....

.....

.....

.....

.....



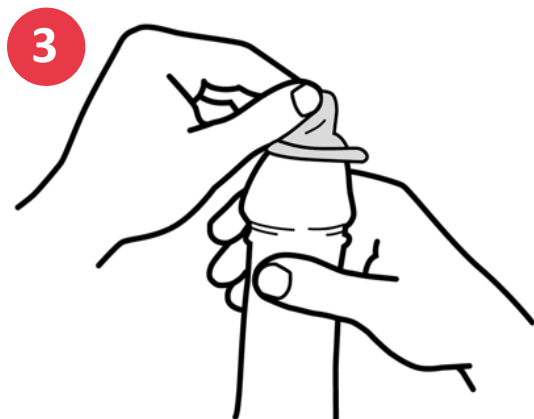
.....

.....

.....

.....

.....



.....

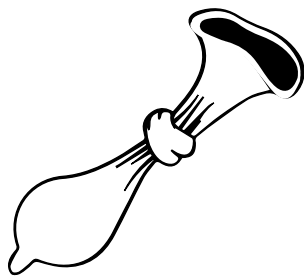
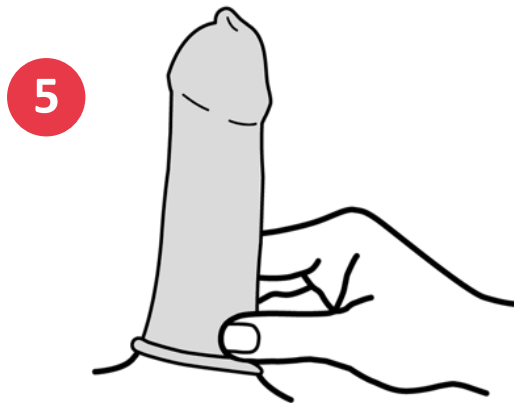
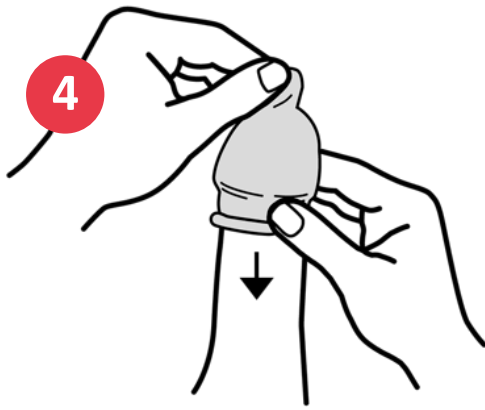
.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Und nach dem Geschlechtsverkehr:

.....

.....

.....

.....

.....

ÜBUNG 2

Kondome sind nur dann wirksame Verhütungsmittel, wenn sie korrekt angewendet werden. Welche Anwendungsfehler gibt es, die es zu verhindern gilt?

Gruppenübung: Sammelt so viele Anwendungsfehler wie möglich, und notiert diese auf einem Flipchart. Die Gruppen, die die meisten Fehler sammelt, hat gewonnen.

An die
Verwendung von
Kondomen kann man
sich gewöhnen!
Probier es einfach
aus – egal ob allein
oder zu zweit!

Zwei Kondome
übereinander
schützen nicht
doppelt – sondern
gar nicht!

HOW TO USE A CONDOM

ÜBUNG 1

Die Nutzung der Bilder von liebesleben.de erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Bzga.



Vor dem Öffnen überprüfen, ob ein „Luftpolster“ in der Packung ist.
Das Kondom aus der Verpackung nehmen: Dazu die Verpackung an der geriffelten Seite vorsichtig aufreißen. Es ist wichtig, darauf zu achten, das Kondom nicht zu beschädigen (durch Schere, Fingernägel, Zähne).



Damit das Kondom übergezogen werden kann, muss der Penis steif sein. Wenn der Penis nicht beschnitten ist, die Vorhaut zurückziehen



Abrollrichtung prüfen und Kondom so ansetzen, dass die „Rolle“ außen liegt. Die Luft aus dem Reservoir (der Spitze des Kondoms) rausdrücken, um später Platz für das Sperma zu haben



Kondom mit einer Hand festhalten, das Reservoir zuhalten und das Kondom abrollen. Wenn es nicht klappt, einfach mit einem neuen Kondom nochmal probieren.



Kondom ganz abrollen, bis zum „Ende“ des Penis – der Peniswurzel



Nach dem Sex den Penis mit dem Kondom herausziehen, bevor er schlaff wird. Dabei das Kondom mit einer Hand festhalten, damit es nicht herunterrutscht.

Das Kondom gehört keinesfalls in die Toilette! In ein Taschentuch wickeln oder zuknoten – und ab damit in den Restmüll.

ÜBUNG 2

Mögliche Kondomanwendungsfehler können sein:

- Die falsche Kondomgröße verwenden
- Beschädigen des Kondoms durch Öffnen der Verpackung mit einem scharfen Gegenstand
- Kondom mit abgelaufenem Verfallsdatum verwenden
- Die Kondompackung falsch lagern (langfristig unter starken Temperaturschwankungen oder Hitze lagern; langfristig in der Geldbörse herumtragen)
- Das Kondom falsch herum aufsetzen und danach einfach umdrehen
- Das Kondom vor dem Anlegen aufrollen
- Beim Abrollen auf dem Penis das „Reservoir“ nicht zusammendrücken
- Beim Abrollen auf dem Penis das Kondom besonders straff ziehen
- Das Kondom gleichzeitig mit fett- oder ölhaltigen Gleitgels verwenden
- Den Penis ohne das Kondom aus der Körperöffnung ziehen (das Kondom beim Herausziehen nicht festhalten)
- Zwei Kondome auf einmal verwenden
- Das Kondom in der Jacke vergessen

K O N D O M



WAHR ODER FALSCH? DER KONDOM-MYTHENTEST

Anleitung



Ziel:

Auseinandersetzung mit gängigen Mythen und Behauptungen zur Kondomanwendung



Material:

Arbeitsblatt: WAHR ODER FALSCH? - DER KONDOM-MYTHENTEST



Durchführung:

Der Kondom-Mythentest kann von jede*r Schüler*in allein, in Kleingruppen oder im Plenum durchgeführt werden. In letzterem Fall kann die Lehrkraft die ganze Klasse befragen und abstimmen lassen.

Die Grundlage für die Wissensabfrage können bieten:

- Inhalte unseres Videos zum Thema Kondomtraining
- Internetrecherche



Video zum Thema
Kondomtraining

<https://www.liebe-usw.at/?p=1167>

L I N K

Wir können für Recherchezwecke folgende Webseiten empfehlen:

- www.liebe-usw.at
- www.feel-ok.at
- www.rataufdraht.at

ARBEITSBLATT

WAHR ODER FALSCH?

DER KONDOM-MYTHENTEST

Wie bei vielen Themen rund um Sexualität und Verhütung gibt es auch zur Kondomanwendung einige Mythen und Fehllannahmen. Finde heraus, welche der untenstehenden Behauptungen falsch sind! Du kannst dazu auch im Internet recherchieren.

Sieh dir unser Video zum Thema Kondomtraining an.



**Video zum Thema
Kondomtraining**
<https://www.liebe-usw.at/?p=1167>

L
I
N
K

**Zudem können wir
dir folgende Webseiten
besonders empfehlen:**

www.liebe-usw.at
www.rataufdraht.at
www.feel-ok.at

1. Beim Abrollen des Kondoms auf dem Penis muss die Kondomspitze (das Reservoir) zusammengedrückt werden.	☐ wahr	☐ falsch
2. Teure Kondome sind sicherer als günstige Produkte.	☐ wahr	☐ falsch
3. Bei verschiedenen Kondomgrößen kommt es vor allem auf die Länge an.	☐ wahr	☐ falsch
4. Auch wenn ein Kondom zusammen mit dem Penis die Körperöffnung verlässt und intakt ist, könnten Samenzellen durch den Gummi gedrungen sein.	☐ wahr	☐ falsch
5. Wenn ein Kondom platzt, dann liegt es häufig daran, dass es nicht korrekt angewendet wurde.	☐ wahr	☐ falsch
6. Sollte das Kondom beim Rausziehen des Penis abgerutscht sein und in der Scheide verbleiben, kann es im Körper hinaufwandern und verloren gehen.	☐ wahr	☐ falsch
7. Lässt sich das Kondom nicht abrollen, weil es falsch herum aufgesetzt wurde, braucht man es einfach nur umzudrehen.	☐ wahr	☐ falsch
8. Eine intakte Kondomverpackung beinhaltet immer einen Luftpolster.	☐ wahr	☐ falsch
9. Wenn sich das Kondom auf dem Penis unangenehm anfühlt, dann weiß man, dass man es für immer als störend empfinden wird.	☐ wahr	☐ falsch
10. Nach einem Kondomunfall kann die „Pille danach“ als Notfallsverhütung angewendet werden. Sie verliert an Wirksamkeit, wenn man sie schon mehrmals im Leben verwendet hat.	☐ wahr	☐ falsch



WAHR ODER FALSCH?

DER KONDOM-MYTHENTEST

1. Wahr!

Durch das Zusammendrücken des Reservoirs wird verhindert, dass darin Luft bleibt, damit ist genug Platz für den Samenerguss.

2. Falsch!

Teure Kondome sind nicht sicherer als günstige Kondome. Alle Kondome müssen geprüft sein und im Preis schlagen sich häufig die Kosten für das Marketing nieder.

3. Falsch!

Die Anwendung kann durch die Wahl eines Kondoms mit passendem Umfang optimiert werden. Wenn es nicht zu eng oder zu locker sitzt, kann es sich angenehmer anfühlen und ist noch sicherer. Zu diesem Zweck können auch mehrere Kondommarken für sich ausprobiert werden.

4. Falsch!

Samenzellen können nicht durch unsichtbare Lücken hindurchdringen. Bei einem Kondomunfall ist das Kondom entweder in der Körperöffnung geblieben, abgerutscht oder sichtbar zerrissen.

5. Wahr!

Bei der Mehrheit der Kondomplatzer ist ein Anwendungsfehler passiert.

Zum Beispiel:

- Das Reservoir wurde nicht zusammengedrückt und das Kondom mit sehr viel Spannung aufgezogen.
- Das Kondom ist alt und das Haltbarkeitsdatum abgelaufen.
- Es wurde zusammen mit öl- oder fetthaltigem Gleitmittel benutzt (z.B. Vaseline).
- Die Verpackung wurde mit einem spitzen Gegenstand geöffnet und das Kondom dadurch beschädigt.

6. Falsch!

Die Scheide ist ca. 10 cm lang und nach oben durch den Muttermund abgeschlossen. Es kann also nichts darin verloren gehen. Ein abgerutshtes Kondom kann mit dem Finger herausgeholt werden. Sollte das nicht funktionieren, kann der*die Frauenärzt*in weiterhelfen.

7. Falsch!

Nach dem Umdrehen kann auf der Spitze des Kondoms Lusttropfen aus dem Penis sein. Gelangt dieser in die Scheide könnte dadurch eine Schwangerschaft entstehen, da auch im Lusttropfen Samenzellen vorhanden sein können.

8. Wahr!

In einer intakten Kondomhülle ist immer auch etwas Luft vorhanden. Durch ein Ertasten des Luftpolsters kann die Dichtheit der Verpackung überprüft werden. Bei undichter Verpackung kann das Kondom Schaden genommen haben und ist nicht mehr zur sicheren Verwendung empfohlen.

9. Falsch!

Durch Gewöhnung an die Verwendung eines Kondoms ist es möglich, dass die Lustgefühle immer mehr im Vordergrund stehen und die Anwendung weniger oder gar nicht mehr als unangenehm empfunden wird.

10. Falsch!

Die „Pille danach“ ist nur als Notfallmaßnahme gedacht, aber sie verliert nicht an Wirksamkeit, wenn man sie schon einmal oder öfters im Leben eingenommen hat. Eine mehrmalige Einnahme kann auch nicht zu Unfruchtbarkeit führen.

KONDOM



PRO & CONTRA

Anleitung



Ziel:

Jedes Verhütungsmittel hat Vor- und Nachteile – so auch das Kondom. Um zu gewährleisten, dass ein Verhütungsmittel auch wirklich zu einem passt, ist es wichtig, sich intensiv mit dessen Möglichkeiten und Grenzen auseinander zu setzen. Beim Sammeln von pro und contra Argumenten wird eine persönliche Meinungsbildung angeregt, sowie vorhandene Informationen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft und erweitert.

Vorbereitung:

Um diese Übung gut durchführen zu können, ist es wichtig, dass bereits ein breites Basiswissen zum Thema Kondom vorhanden ist. Dazu können z.B. die vorangehenden Übungen „Faktencheck Kondom“ sowie „How to use a condom“ dienlich sein.



Material:

- 2 große Packpapierbögen/Flipcharts
- Dicke Stifte
- Pinnwand/Tafel zum Aufhängen



Durchführung:

Bereiten Sie zwei große Bögen Packpapiere vor, indem sie jeweils ein großes Kondom darauf zeichnen. Dazu kommt je ein lächelndes Gesicht für die Pro-Argumente, und ein weinendes Gesicht für die Contra-Argumente. Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt, jede Gruppe erhält eine andere Aufgabenstellung:

Gruppe A: sammelt möglichst viele Argumente, die FÜR das Kondom sprechen. Was sind die Vorteile?

Gruppe B: sammelt möglichst viele Argumente, die GEGEN das Kondom sprechen. Was sind die Nachteile?

KONDOM

Im Anschluss werden die Plakate gegenseitig vorgestellt und besprochen.



Mögliche Reflexionsfragen:

- Gibt es mehr positive oder mehr negative Meinungen/Argumente?
- Wie kommt es dazu?
- Stimmen die jeweiligen Argumente tatsächlich?
- Woher kommen die Argumente? Erfahrungen, Recherche, Gelerntes...?
- Gibt es noch weitere Pro-Argumente für die Kondombenutzung?
- Gibt es Möglichkeiten, die Contra-Argumente zu entschärfen?
- Wo kann man sich Hilfe und Beratung zum Thema Verhütung holen?



PRO & CONTRA

Wir haben hier eine Liste mit möglichen Vor- und Nachteilen aufgezeigt.

Mögliche Vorteile:

- Kein Rezept nötig
- Kostengünstig
- Leicht erhältlich (Supermarkt, Drogerie etc.)
- Schutz vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen
- Schutz vor ungewollter Schwangerschaft/Vaterschaft
- Verhütungsmittel für den Mann
- Anwendung nur notwendig, wenn es zum Geschlechtsverkehr kommt
- Keine Nebenwirkungen
- Einfache Anwendung
- Kann auch während der Stillzeit verwendet werden

Mögliche Nachteile:

- Man muss jedes Mal an Verhütung denken
- Häufige Anwendungsfehler
- Anwendung muss vor dem Verkehr besprochen werden
- Anwendung unterbricht den Geschlechtsverkehr
- Manche beschreiben das Kondom als unangenehm und störend für die Empfindsamkeit
- Auf geeignete Lagerung muss geachtet werden (Licht- und Wärmeempfindlichkeit)

KONDOM



FRAGEN AN DR. HELP

Anleitung



Ziel:

Diese Übung bietet sich an, vorhandenes Wissen zum Thema Kondom zu vertiefen und zu reflektieren.



Material:

Arbeitsblatt: „FRAGEN AN DR. HELP“



Durchführung:

Die Übung kann sowohl in Zweiergruppen oder Kleingruppen als auch einzeln (als Hausaufgabe) durchgeführt werden.

Die Schüler*innen schlüpfen in die Rolle des Dr. Help, und beantworten die Fragen von hilfesuchenden Jugendlichen. Es stehen drei Fragen zur Auswahl. Hierfür ist Sachwissen notwendig, damit die Fragen korrekt beantwortet werden können. Eine weitere Herausforderung ist auch, sich möglichst sensibel in die fragenden Jugendlichen hineinzuversetzen, um Ratschläge erteilen zu können, die dann auch angenommen werden können.

Die Antwort sollte eine ungefähre Länge von einer halben Seite haben. Die Antworten können im Anschluss vor der Klasse vorgelesen werden. Es ist hier empfehlenswert, auf Freiwilligkeit zu achten. Die Klasse kann Rückmeldungen zur Antwort geben. Vielleicht gibt es mehrere Antworten auf eine Frage, die verglichen werden können. Eine gemeinsame Reflexion soll erfolgen, weitere Möglichkeiten besprochen werden.



Mögliche Reflexionsfragen:

- War es schwer, die Fragen zu beantworten?
- Was war das Schwierige daran?
- Was ist leicht gefallen?
- Konntest du dich in die fragende Person hineinversetzen?
- Welche Gefühle hat diese Person?
- Ist ihr deiner Meinung nach mit deiner Antwort geholfen?
- Gibt es weitere Ideen, wie eine Antwort aussehen hätte können?

ARBEITSBLATT

FRAGEN AN DR. HELP

Du hast schon einiges an Wissen zum Thema Kondom? Toll! Zeit, die Rollen zu wechseln und andere zu beraten. Schlüpf in die Rolle von Dr. Help, und beantworte die Briefe der hilfesuchenden Jugendlichen. Sie alle haben Fragen rund ums Kondom. Die Antwort sollte ungefähr eine halbe Seite lang sein.

Es ist nicht einfach, solche Fragen zu beantworten.
Versuche, dich in die Lage der Jugendlichen zu versetzen.

- Was würdest du gerne hören, wenn du in einer Notlage bist?
- Welche Worte sollen verwendet werden?
- Wie lautet die sachliche Antwort? Weißt du gut genug darüber Bescheid?

Zudem können wir
dir folgende Webseiten
besonders empfehlen:

www.liebe-usw.at
www.rataufdraht.at
www.feel-ok.at

Frage 1

Lieber Dr. Help,
ich habe ein großes Problem, und hoffentlich können Sie mir weiterhelfen. Meine Freundin und ich möchten miteinander schlafen. Meine Freundin nimmt die Pille. Sie möchte aber, dass wir noch zusätzlich mit Kondom verhüten. Ist das wirklich notwendig? Wir haben schon mehrmals darüber gestritten, was mich schön langsam verzweifeln lässt. Ich danke Ihnen für Ihre Hilfe!

Bursche, 16 Jahre.

Frage 2

Lieber Dr. Help,
es ist mir peinlich, die Frage jemandem persönlich zu stellen, deshalb schreibe ich Ihnen per Mail. Ich bin 13 Jahre alt und würde gerne mal ein Kondom ausprobieren. Nur aus Neugier und Interesse, ich habe noch gar keine Beziehung. Aber ich möchte wissen, wie das so ist und wie sich ein Kondom anfühlt. Kann ich überhaupt schon ein Kondom kaufen, wenn ich erst 13 Jahre alt bin? Muss ich dazu in die Apotheke gehen? Ich wohne in einer kleinen Stadt, das ist ja voll peinlich... Können Sie mir helfen?

Bursche, 13 Jahre

Frage 3

Lieber Dr. Help,
Hilfe!! Mein Freund und ich verhüten mit Kondom, und heute ist es passiert: Es ist gerissen!!! Bin ich jetzt schwanger, kann ich etwas machen?? Ich bin verzweifelt und weiß nicht, was ich tun soll.

Mädchen, 16 Jahre



FRAGEN AN DR. HELP

Frage 1

Mögliche Inhalte einer Antwort:

- einziges Verhütungsmittel für den Mann
- einziges Verhütungsmittel gegen viele sexuell übertragbare Infektionen
- Wenn die Pille nicht regelmäßig genommen wird, wirkt sie nicht sicher.
- Respektieren der Meinung des*der Partner*in – Kommunikation in einer Beziehung wichtig

Frage 2

Mögliche Inhalte einer Antwort:

- Kondome kann man in jedem Alter kaufen.
- Weitere Möglichkeiten für den Kauf: Drogeriemärkte, Supermärkte (oft bei der Kassa erhältlich)
- Vom Kauf bei Kondomautomaten wird abgeraten, da man hier nicht sicher sein kann, dass die Qualität der Ware in Ordnung ist (Hitzeinstrahlung, Lagerdauer etc.)

Frage 3

Mögliche Inhalte einer Antwort:

- Notfall Medikament: Pille danach
- Diese ist in Apotheken erhältlich – ohne Rezept!
- Die Einnahme ist frühzeitig nach dem Kondom-Unfall vorzunehmen – je früher die Einnahme erfolgt, desto sicherer wird die Pille danach.
- Es gibt zwei verschiedene Präparate: eines für bis zu 72 Stunden danach (empfohlen innerhalb von 24 Stunden) um ca. €18,- und eines für bis zu 5 Tage danach um ca. €38,-. Für beide Pillen danach gilt: Je früher, desto sicherer!
- Es handelt sich NICHT um eine Abtreibungspille. Die Pille danach wirkt durch die Verzögerung des Eisprungs, weil Spermazellen ein paar Tage in der Gebärmutter auf einen Eisprung „warten“ können. Falls die Regelblutung ausbleibt oder eine kürzere und schwächere Blutung einsetzt, sollte ein Schwangerschaftstest gemacht werden. Der Test (Apotheke, Drogerie) kann eine Schwangerschaft erst ca. 2 Wochen nach dem Geschlechtsverkehr anzeigen.

Impressum

HERAUSGEBERIN

Fachstelle für Suchtprävention NÖ

Brunngasse 8

3100 St. Pölten

02742-31 440

office@fachstelle.at

www.fachstelle.at

März 2022, 1. Auflage

März 2023, Aktualisierung der Preise auf S. 27

KONZEPTION

Mag.^a DSA^m Sandra Ziegelwanger-Bravo Galarce

Adriane Krem

LEKTORAT

Mag.^a Hildegard Wesp

GRAFISCHE GESTALTUNG

quickbrownfox

ILLUSTRATIONEN

© Titelbild: Freepik, quickbrownfox

Grafiken:

S. 15-17: Die Nutzung der Bilder von liebesleben.de erfolgt mit freundlicher Genehmigung der BzGA.

S. 16/17: adobe stock

