

ALLES ANDERS? – QUIZ ZUR PUBERTÄT

HALLO UND HERZLICH WILLKOMMEN ZUM PUBERTÄTSQUIZ

Das Quiz bietet eine spielerische Möglichkeit, mit Kindern und Jugendlichen zum Thema Pubertät ins Gespräch zu kommen. Außerdem ermöglicht es einen schnellen Überblick über den Wissensstand der Gruppe und bietet Gelegenheit, weitere Fragen zu sammeln. Die vorliegenden Fragen sind echte Fragen von Schüler*innen, die uns in sexualpädagogischen Workshops gestellt wurden, und bieten daher einen optimalen Einstieg in das Thema für Kinder und Jugendliche, die kurz vor oder bereits in der Pubertät sind (ab ca. elf Jahren).

INHALT

Das Quiz umfasst 51 Fragen zum Thema Pubertät und ist in vier Kategorien unterteilt, welche die psychosexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen widerspiegeln: Körper, Beziehung, Bedürfnis und Geschlecht. Zusätzlich im Set enthalten sind Abstimmungskarten (A, B, C) sowie zwei leere Karten, die dazu einladen, gemeinsam Fragen mit den Kindern und Jugendlichen zu erarbeiten.

SPIELABLAUF

Die Klasse oder Gruppe wird in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Kleingruppe erhält ein Set der Abstimmungskarten, diese können nach Bedarf gedruckt werden. Die Spielleitung übernimmt die Moderation und liest die Fragen und die Antwortmöglichkeiten vor.

Die Kleingruppen beraten sich über die richtige Antwort und zeigen ihr Ergebnis mithilfe einer der Abstimmungskarten.

Die Moderation löst auf, welche Antwort die richtige ist. Welche Antwortoptionen richtig sind, ist auf der Rückseite der jeweiligen Karte oben rechts vermerkt. Die Spielleitung liest auch den Erläuterungstext auf der Rückseite der Karte vor. Hier können sich Rückfragen vonseiten der Kleingruppen ergeben. Diese können direkt beantwortet oder gesammelt und zu einem späteren Zeitpunkt bearbeitet werden.

INTEGRATION IN DEN UNTERRICHT

Der Orientierungs- und Handlungsrahmen (OHR) Sexualerziehung/Bildung zu sexueller Selbstbestimmung Berlin-Brandenburg sieht vor, dass sexuelle Bildung ein zentraler Bestandteil der allgemeinen Bildung von Kindern und Jugendlichen ist. Spätestens kurz vor der Pubertät beschäftigt Kinder und Jugendliche das Thema zunehmend. Lehrkräfte sind dazu angehalten, sowohl die körperlichen und psychischen Veränderungen durch die Pubertät als auch Sexualität gemäß Rahmenlehrplan zu thematisieren.

Das Quiz bietet dazu einen guten Einstieg und lädt Lehrende und Lernende ein, sich verschiedenen Fragen rund um Pubertät und Sexualität gemeinsam zu nähern. Die Lernenden werden durch die Auseinandersetzung mit den behandelten Themen darin unterstützt, eine sexuell selbstbestimmte Handlungsfähigkeit zu entwickeln. Die Bildung zur Akzeptanz sexueller und geschlechtlicher Vielfalt, ein respektvolles und konsensuales Miteinander, die Gleichstellung und Gleichberechtigung der Geschlechter und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen werden gefördert und gestärkt.

Auch Lehrende erhalten durch das Quiz einen Einblick in die Fragen und Interessen der Zielgruppe und werden durch die Hinweise dazu angeregt, sich zu weniger bekannten und/oder herausfordernden Themen weiterzubilden.

Das Kartenset lässt sich didaktisch sehr flexibel einsetzen: Karten können entnommen werden, bestimmte Fragesets können zusammengestellt oder auch einzelne Themenbereiche verwendet werden.

WEITERE INFORMATIONEN UND ANGEBOTE

Auf <https://bikoberlin.de/empfehlungen-weiterlesen/> gibt es ein digitales Angebot, das Literaturempfehlungen zum Vertiefen und eine Übersicht über Beratungs- und Anlaufstellen in Berlin bereithält.

Das Bildungswerk von BiKoBerlin e. V. bietet auch sexualpädagogische Workshops für Kinder- und Jugendliche, Informationsveranstaltungen für Eltern und Erziehungsberechtigte sowie Beratungen für pädagogisches Personal an. Diese Angebote können ergänzend und aufbauend zum Quiz genutzt werden.

Der Bildungsserver Berlin-Brandenburg bietet eine Vielzahl an Unterrichtsmaterialien zum Thema und eine Datenbank für sexualpädagogische Träger und Beratungsstellen:
<https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/themen/sexualerziehung/>

IMPRESSUM

Herausgegeben von:

Bildungswerk des Bildungskollektivs Berlin e. V.

BW BiKoBerlin e. V.

Kolonnenstraße 29

Gewerbe | 3. HH | 2. Aufgang | 3. OG

10829 Berlin

bikoberlin.de

bildungswerk@bikoberlin.de

1. Auflage 2023

Konzept und Redaktion:

Franzi Dickmann, Momo Schmülling, Charlotte Kunath

Grafikdesign:

Die Goldkinder GmbH

Korrektur:

Nadia Al Kureischi

Spenden:

Kontoinhaber: Bildungswerk des Bildungskollektivs Berlin e. V.

IBAN: DE36 8306 5408 0004 1972 67

Verwendungszweck: Spende BW BiKoBerlin e. V.

Spenden sind steuerlich voll abzugsfähig. Bis zu einem Betrag von 200,00 € genügt (nach § 50.2 der Einkommenssteuer-Durchführungsverordnung) der Kontoauszug als Beleg. Bei höheren Beträgen stellen wir gerne eine Spendenquittung aus.

GEFÖRDERT DURCH



BEDÜRFNISSE



Woran wird deutlich, welche sexuelle Orientierung eine Person hat?

A Die sexuelle Orientierung ist am Verhalten und an der Kleidung einer Person zu erkennen.

B Die sexuelle Orientierung ist einer Person nicht anzusehen. Sicher kannst du es nur wissen, wenn die Person es sagt.

C Die sexuelle Orientierung ist an der Lieblingsfarbe der Person zu erkennen.

BEDÜRFNISSE

B

Woran sind eigentlich heterosexuelle Menschen zu erkennen? Es gibt häufig Vorurteile, wie z. B. Schwule, Lesben und Bisexuelle aussehen oder wie sie sich verhalten. Von der sexuellen Orientierung einer Person kannst du nur wissen, wenn die Person es erzählt. Interessen, Lieblingsfarben, Kleidung geben darüber keine sichere Auskunft.

BEDÜRFNISSE



Ist Selbstbefriedigung normal, und wer darf das machen?

A Selbstbefriedigung ist normal, und alle Menschen dürfen das machen, wenn sie das möchten.

B Selbstbefriedigung ist erst normal für Menschen ab 15 Jahren.

C Selbstbefriedigung ist schlecht für den Körper.

BEDÜRFNISSE

A

Selbstbefriedigung bedeutet, sich selbst so zu berühren, dass es einem Lust macht, und ist normal. Das gilt für alle Menschen. Häufig hat Selbstbefriedigung das Ziel, einen Orgasmus zu erleben. Das kann sich gut anfühlen und ist hilfreich, um den eigenen Körper besser kennenzulernen und herauszufinden, welche Berührungen sich gut anfühlen. Selbstbefriedigung hat keine Nebenwirkungen, egal wie häufig sie gemacht wird. Im Gegenteil: Sie kann sogar positive Nebeneffekte haben und z. B. beim Einschlafen helfen oder Stress abbauen. Es ist aber auch normal, keine Lust darauf zu haben.

BEDÜRFNISSE



Was kannst du tun, wenn eine Person dir von einer (sehr) unangenehmen sexuellen Erfahrung berichtet?

- A** Die Person ablenken und das Thema nicht wieder ansprechen.
- B** Der Person sagen, dass es normal ist, auch solche Erfahrungen zu machen.
- C** Der Person zuhören, fragen was sie braucht und gemeinsam überlegen, an wen ihr euch wenden könnt.

BEDÜRFNISSE



In welchem Alter wissen Menschen, welche sexuelle Orientierung sie haben?

- A** Im Durchschnitt wissen es Menschen mit 7,5 Jahren.
- B** Die meisten wissen es mit 20 Jahren.
- C** Es gibt kein bestimmtes Alter.

BEDÜRFNISSE

C

Wenn dir eine Person von einer unangenehmen sexuellen Erfahrung erzählt, höre aufmerksam zu und zeige Mitgefühl. Sage, dass du für die Person da bist, und ermutige sie, mit einer erwachsenen Vertrauensperson zu sprechen. Bei Unsicherheit können Hotlines wie die Nummer gegen Kummer (116111) oder Beratungsstellen helfen. Wichtig ist, dass keine Person allein damit bleiben sollte.

BEDÜRFNISSE

C

Sexuelle Orientierung beschreibt, zu wem ich mich sexuell hingezogen fühle. Manche Menschen wissen schon im Kindergartenalter, dass sie z. B. schwul, hetero, pansexuell oder lesbisch sind. Andere finden das in der Jugend oder auch erst sehr viel später heraus. Einige Personen berichten auch, dass sich ihre sexuelle Orientierung im Laufe des Lebens verändert hat. Manche Personen fühlen sich kaum oder gar nicht sexuell von anderen angezogen, sie sind asexuell. Einen Begriff für die eigene sexuelle Orientierung zu haben kann hilfreich sein, z. B. wenn du dich mit anderen, denen es ähnlich geht, austauschen möchtest.

BEDÜRFNISSE



Ist es in Deutschland erlaubt, Pornos anzuschauen und zu verschicken?

- A** Nur das private Schauen von Pornos ist erlaubt.
- B** Pornos zu schauen ist nur in ausgewählten Kinos erlaubt.
- C** Das private Schauen ist erlaubt, das Zeigen und Versenden von Pornos ist nur unter Erwachsenen erlaubt, wenn alle einverstanden sind.

BEDÜRFNISSE



Was bedeutet Petting?

- A** Das ist der Fachbegriff für Sex mit Tieren.
- B** Es ist eine Form von Sex, bei der sich Menschen gegenseitig mit den Händen berühren.
- C** Es handelt sich um eine Form von Sex, bei der Tierkostüme getragen werden.

BEDÜRFNISSE

C

Pornos sind Texte, Bilder, Audios oder Videos, in denen Menschen allein oder mit anderen Menschen Sex haben. Diese Medien haben den Zweck, Menschen zu erregen. Das Anschauen von Pornos ist dabei nicht strafbar. Strafbar ist aber, Menschen unter 18 Jahren Zugang zu Pornos zu ermöglichen, also Pornos zu zeigen, zu verkaufen, zu schenken oder sie per Chat weiterzuleiten.

BEDÜRFNISSE

B

Petting kann Unterschiedliches bedeuten. Häufig ist damit eine Variante von Sex gemeint, bei der sich die Personen gegenseitig am ganzen Körper berühren, streicheln und küssen. Wenn dabei Sperma aus dem Penis austritt und in die Vagina gerät, z. B. über die Finger, kann es auch bei dieser Form von Sex zu einer Schwangerschaft kommen. Einige sexuell übertragbare Infektionen, wie Tripper und Chlamydien, können ebenfalls beim Petting übertragen werden. Kondome sind z. B. eine Schutzmöglichkeit vor ungewollten Schwangerschaften und Infektionen.

BEDÜRFNISSE



Was ist ein Fetisch?

- A** Eine starke Vorliebe für bestimmte Objekte oder Materialien beim Sex.
- B** Ein Verhütungsmittel.
- C** Ein Verein, in dem erwachsene Menschen miteinander Sex haben.

BEDÜRFNISSE



Nennt fünf Dinge, die euch guttun, wenn es euch schlecht geht.

Alle Teams, die mindestens fünf Dinge nennen, bekommen einen Punkt.

Alternativ: Teams bekommen für jede Nennung einen Punkt und maximal fünf Punkte.

BEDÜRFNISSE

A

Ein Fetisch beschreibt, dass eine Person bestimmte Dinge, wie z. B. Schuhe oder andere Objekte, und/oder Materialien, wie z. B. Leder, besonders mag und erregend findet. Manche Menschen mögen diese Dinge mehr als andere, und das kann Teil ihrer Sexualität sein. Es ist wichtig, respektvoll und tolerant mit den Vorlieben anderer umzugehen, solange sie anderen nicht schaden.

BEDÜRFNISSE

Mögliche Antworten: Mit Freund*innen reden, Musik hören, Sport machen, schlafen, weinen, lachen, sich ablenken, mit den Eltern reden, Nummer gegen Kummer (116111) anrufen, Onlineberatung kontaktieren.

Strategien im Umgang mit Belastung und schlechten Gefühlen können von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Probiere aus, was dir hilft. Solltest du merken, dass es dir über einen längeren Zeitraum nicht besser geht, sage Menschen in deinem Umfeld Bescheid und bitte sie um Hilfe.

BEDÜRFNISSE



An wen könnt ihr euch wenden, wenn ihr euch um eine Person Sorgen macht? Nennt mindestens drei Personen oder Orte, wo ihr Hilfe bekommen könnt.

Alle Teams, die mindestens drei Dinge nennen, bekommen einen Punkt.

Alternativ: Teams bekommen für jede Nennung einen Punkt und maximal drei Punkte.

BEDÜRFNISSE

Wenn ihr euch Sorgen um jemanden macht, ist es oft eine gute Idee, mit dieser Person zu sprechen. So könnte ein Gesprächseinstieg aussehen: „Du bist mir wichtig. Mir ist aufgefallen, dass es dir nicht gut geht/du dich zurückziehst/dich anders verhältst als sonst/ ..., deshalb mache ich mir Sorgen.“

Dann könnt ihr gemeinsam überlegen, wie es weitergehen kann. Manchmal ist es aber auch wichtig, sich an Erwachsene zu wenden. Das können Familienmitglieder, Schulsozialarbeiter*innen, Erzieher*innen, Lehrkräfte bzw. Vertrauenslehrer*innen sein, aber auch Telefonangebote wie die Nummer gegen Kummer (116111) oder Onlineberatungen.

BEDÜRFNISSE



Wie lange dauert Sex?

A Etwa sieben Minuten.

B Etwa 30 Minuten.

C Etwa 60 Minuten.

BEDÜRFNISSE **A B C**

Alle Antworten sind richtig. So wie Sex unterschiedlich aussehen und praktiziert werden kann, kann dieser auch ganz unterschiedlich lang dauern. Das hängt davon ab, wie lang die beteiligten Menschen Lust darauf haben. Manche Menschen machen auch Pausen beim Sex, um z. B. etwas zu trinken oder auf Toilette zu gehen. Sex endet nicht immer und nicht automatisch mit einem Orgasmus. Die Länge des Sex sagt auch nichts darüber aus, wie gut sich der Sex anfühlt. Um sicherzugehen, dass es der anderen Person auch weiterhin noch Spaß macht, lohnt es sich, diese zu fragen.

BEDÜRFNISSE



Wo liegt laut deutschem Recht das sogenannte Schutzalter, ab dem junge Menschen in Sex einwilligen können?

A Bei 14 Jahren.

B Bei 16 Jahren.

C Bei 18 Jahren.

BEDÜRFNISSE

A

Ab 14 Jahren gelten Menschen in Deutschland als sexuell selbstbestimmt. Das bedeutet, dass jede Person für sich selbst entscheiden kann, bei welchen sexuellen Handlungen sie mitmachen will. Das bedeutet aber auch, dass sich strafbar macht, wer mit Kindern unter 14 Jahren Sex hat. Das Wort „Schutzalter“ zeigt schon an, dass es um den Schutz von jungen Menschen geht. Die jüngere Person macht sich also niemals strafbar. In jedem Alter gilt: Alle Personen müssen einverstanden sein, und keine Person darf zum Sex überredet oder gezwungen werden. Das bedeutet, alle Personen müssen aktiv zustimmen. Wenn du dir unsicher bist, ob die andere Person auch möchte, frage sie.

BEZIEHUNG



In welchem Alter haben Menschen in Deutschland im Durchschnitt das erste Mal Sex mit einer anderen Person?

A Bei 14 Jahren.

B Bei 17 Jahren.

C Bei 20 Jahren.

BEZIEHUNG

B

Das Alter, in dem Leute zum ersten Mal Sex haben, ist sehr unterschiedlich. Der Durchschnitt von 17 Jahren spiegelt diese Spannweite daher nicht wider. Auch bei der Definition, was Sex ist, gibt es unterschiedliche Meinungen. Sex umfasst z. B. Masturbation, Oralsex, Analsex, Vaginalsex, Petting und vieles andere. Manche Menschen haben auch niemals Sex mit anderen Personen, das kann eine Form von Asexualität sein. In jedem Fall müssen alle Beteiligten Ja sagen.

BEZIEHUNG



Wie kann das erste Mal Sex mit einer anderen Person eine angenehme Erfahrung werden?

- A** Sicherstellen, dass beide Personen Lust darauf haben.
- B** Pausen machen, wenn nötig.
- C** Gegebenenfalls Hilfsmittel wie z. B. Gleitgel verwenden.

BEZIEHUNG



Was können Menschen machen, denen ein Kondom beim Sex gerissen ist?

- A** Mit der anderen Person darüber sprechen, ob es einen Grund gibt, sich wegen einer möglichen Schwangerschaft oder Krankheit Sorgen zu machen.
- B** Mit Tesafilm reparieren.
- C** Weitermachen und hoffen, dass es die andere Person nicht bemerkt.

BEZIEHUNG

A B C

Alle Antworten sind richtig. Da ungewollte Schmerzen kein Teil von Sexualität sein sollten, ist es wichtig, dass alle Beteiligten sich wohlfühlen. Dazu kann es hilfreich sein, die andere Person zu fragen: „Ist das so okay? Fühlt sich das für dich gut an? Möchtest du so weitermachen?“ Wenn etwas unangenehm ist, kann der Sex unterbrochen oder gestoppt werden. Manchmal hilft es auch, etwas anderes auszuprobieren oder Gleitgel zu verwenden.

BEZIEHUNG

A

Wenn Kondome über den steifen Penis gezogen werden, schützen sie vor ungewollter Schwangerschaft und vor sexuell übertragbaren Infektionen (STIs). Wenn ein Kondom beim Sex reißt, besteht dieser Schutz nicht mehr. Um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern, ist es möglich, in einer Apotheke ohne Rezept die „Pille danach“ zu kaufen. Diese kostet etwa 16 bis 35 Euro und darf auch an Personen unter 18 Jahren verkauft werden. Um die Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Infektion auszuschließen, ist es möglich, einen häufig kostenlosen STI-Test bei einer Beratungsstelle oder in einer ärztlichen Praxis zu machen.

BEZIEHUNG



Wenn jemand sich zu einer Person des gleichen Geschlechts hingezogen fühlt, dann ...

A ... ist die Person vielleicht queer.

B ... muss das nichts über die sexuelle Orientierung der Person aussagen.

C ... ist die Person vielleicht nicht heterosexuell.

BEZIEHUNG

A C

Eine Person zu bewundern, zu mögen oder in sie verliebt zu sein sind nicht immer klar voneinander zu trennende Gefühle. Manche Menschen fühlen sich romantisch, also gefühlsmäßig, aber nicht sexuell zu bestimmten Personen hingezogen – oder umgekehrt. Begriffe wie lesbisch, schwul, bi- oder pansexuell usw. können helfen, sich selbst besser zu verstehen und sich mit anderen auszutauschen, die ähnlich fühlen. Letztlich entscheidet jede Person selbst, mit welchen Begriffen sie sich wohlfühlt.

BEZIEHUNG



Wie kannst du wissen, ob eine andere Person dich küssen möchte?

A Im richtigen Moment spürst du das einfach.

B Wenn die Person dir tief in die Augen guckt und dich immer wieder anlächelt.

C Du fragst die Person, ob sie Lust darauf hat.

BEZIEHUNG

C

Körperliche Anzeichen wie Nähe, Lächeln, Blickkontakt und Röte im Gesicht können Anzeichen dafür sein, dass dich die Person auch küssen möchte. Um sicher zu sein, frage sie, ob sie Lust darauf hat.

BEZIEHUNG



Wann ist ein guter Zeitpunkt für den ersten Kuss?

- A** Am Ende des ersten Dates.
- B** Wenn beide es wollen.
- C** Sobald ihr in einer Beziehung seid.

BEZIEHUNG



Wie fühlt sich Verliebtsein an?

- A** Es ist ein angenehmes, kribbeliges Gefühl im Bauch oder im ganzen Körper.
- B** Alle Gedanken drehen sich um die Person.
- C** Es zeigt sich darin, die Person so oft und so viel wie möglich sehen zu wollen.

BEZIEHUNG

B

Es gibt keine Formel oder ein Protokoll, die festschreiben, wann der perfekte Zeitpunkt für einen Kuss ist. Es ist wichtig, dass sich beide Personen wohl- und sicher fühlen und darauf Lust haben. Wenn du unsicher bist, dann frage nach.

BEZIEHUNG

A B C

Alle Antworten sind richtig. Verliebtsein kann sich ganz unterschiedlich anfühlen. Ein gutes Indiz ist, sich mit der anderen Person wohlfühlen und gern mit ihr Zeit zu verbringen. Dabei ist ein respektvoller Umgang miteinander wichtig. Sich zu necken, kann Spaß machen, die Grenzen der anderen Person sollten dabei jedoch respektiert werden.

BEZIEHUNG



Was bedeutet es, in einer festen Beziehung zu sein?

- A** Alles mit der anderen Person zusammen zu machen und die gleichen Interessen zu haben.
- B** Bedürfnisse, Gefühle, Wünsche und Grenzen voneinander zu kennen und darüber zu sprechen.
- C** Eine seelenverwandte Person gefunden zu haben und die Gefühle und Wünsche an den Augen ablesen zu können.

BEZIEHUNG



Was bedeutet Freundschaft plus?

- A** Menschen sind befreundet und haben Sex miteinander, ohne in einer romantischen Beziehung zu sein.
- B** Menschen sind in einer Liebesbeziehung und haben Sex miteinander, aber sie verstehen sich dabei so gut wie Freund*innen.
- C** Es ist ein anderes Wort für beste Freund*innen.

BEZIEHUNG

B

Alle Menschen sind verschieden. So unterscheiden sich auch ihre Grenzen, Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche in einer Beziehung. Darum ist es wichtig, miteinander zu reden. Darum ist es wichtig, miteinander zu reden, sich selbst kennenzulernen und der anderen Person zuzuhören. So kannst du herausfinden, was dir guttut und was dein Gegenüber braucht. Und ob das zusammenpasst oder nicht.

BEZIEHUNG

A

Freundschaft plus heißt, dass Menschen befreundet sind und auch miteinander kuscheln, sich küssen oder Sex haben, ohne in einer festen Liebesbeziehung zu sein. Es ist dabei wichtig, dass beide einverstanden sind und respektvoll miteinander umgehen. Bedürfnisse und Grenzen können sich wie in jeder Beziehungsform auch hier verändern.

BEZIEHUNG



An wen kann sich eine Person wenden, die sexualisierte Gewalt erlebt hat? Nennt drei Personen oder Orte.

Alle Teams, die mindestens drei Personen oder Orte nennen, bekommen einen Punkt. Alternativ: Teams bekommen für jede Person bzw. jeden Ort einen Punkt und maximal drei Punkte.

BEZIEHUNG



Wann ist Sexting, also das Verschicken von erotischen Bildern oder Videos per Messenger, erlaubt?

A Sexting ist erlaubt, wenn alle Beteiligten erwachsen, also mindestens 18 Jahre alt sind. Dann ist es auch egal, ob sie zustimmen oder nicht.

B Sexting ist erlaubt, wenn alle Beteiligten zustimmen, mindestens 14 Jahre sind und die Bilder oder Videos ausschließlich für die eigene private Verwendung sind.

C Sexting ist erlaubt, wenn beide Personen zwischen 14 und 17 Jahre alt sind und die Bilder oder Videos nicht auf dem Handy gespeichert werden.

BEZIEHUNG

Antwortmöglichkeiten: Eltern oder andere Familienmitglieder, Lehrkräfte, Vertrauenslehrer*innen, (Schul-)Sozialarbeiter*innen, Erzieher*innen, SIBUZ, Vereine wie Strohalm, Wildwasser, Berliner Jungs.

Sexualisierte Gewalt bedeutet, dass jemand gegen den Willen der anderen Person etwas Sexuelles tut. Das ist nie okay. Es kann für Menschen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, schwer sein, darüber zu sprechen. Ein Gespräch kann aber Entlastung bringen und Hilfe möglich machen. Bei dem Thema ist es oft nötig, Erwachsene hinzuzuziehen. Es gibt außerdem Vereine und Beratungsstellen für Personen, die Gewalt erlebt haben. Manche Menschen wollen das auch zur Anzeige bringen. Das geht bei der Polizei. Dies ist eine individuelle Entscheidung.

BEZIEHUNG

B

Erotische Bilder oder Videos zu verschicken, auf denen eine Person z. B. nackt ist, kann eine spannende Art sein, sich näherzukommen oder auch sich selbst besser kennenzulernen. Verboten ist es, wenn die dargestellte Person unter 14 Jahre oder wenn sie zwischen 14 und 17 Jahre alt ist und das Material nicht nur für den privaten Gebrauch, also für euch selbst, gedacht ist. Grundsätzlich müssen immer alle Beteiligten dem zustimmen, und Bilder oder Videos dürfen nie unter Druck entstehen oder versendet werden. Es ist außerdem ratsam, dass man die Person kennt und ihr vertraut.

BEZIEHUNG



Was bedeutet es, wenn eine Person queer ist?

- A** Die Person spielt gern und viel Computerspiele.
- B** Die Person ist z. B. lesbisch, schwul, bi- oder pansexuell, trans, intergeschlechtlich, nicht-binär.
- C** Die Person ist sehr modebewusst und trägt ausgefallene Klamotten.

BEZIEHUNG

B

Queer ist ein Überbegriff für Menschen, die nicht den romantischen, sexuellen und/oder geschlechtlichen Normen der Gesellschaft entsprechen. Die gesellschaftliche Norm ist u. a., heterosexuell zu sein und sich mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht zu identifizieren (d. h. cisgeschlechtlich im Gegensatz zu trans) sowie einen Körper zu haben, der medizinisch eindeutig männlich oder weiblich ist (d. h. endogeschlechtlich im Gegensatz zu inter*). Menschen, die diesen Normen nicht entsprechen, nutzen den Begriff queer, um sich selbst oder eine Gemeinschaft zu beschreiben.

KÖRPER



Was ist ein Spermaerguss bzw. eine Ejakulation?

- A** Eine besondere Form von Zuckerguss für Kekse.
- B** Der Moment, wenn Sperma aus dem Penis kommt.
- C** Eine schmerzhafte Verletzung der Hoden nach einer Quetschung.

KÖRPER

B

Sperma entsteht im Hoden und kommt bei einem Spermaerguss (Ejakulation) aus dem Penis. Es besteht aus verschiedenen Sekreten, in denen 40 bis 360 Millionen Spermien sind. Die Menge passt ungefähr auf einen kleinen oder mittelgroßen Löffel. Die erste Ejakulation findet häufig zwischen neun und 15 Jahren statt.

KÖRPER



Ist es möglich, mit einem Tampon in der Vagina zu pinkeln?

- A** Ja, das geht ohne Probleme.
- B** Nur wenn die Person den Tampon vorher rausnimmt.
- C** Nein, der Tampon würde sich mit Urin vollsaugen.

KÖRPER

A

Tampons sind Menstruationsprodukte. Sie werden in die Vagina eingeführt und können dort einige Stunden lang Menstruationsblut aufsaugen. Urin kommt nicht aus der Vagina, sondern aus der Harnröhrenöffnung zwischen Vagina und Klitoris. Deshalb ist es kein Problem, mit einem Tampon zu pinkeln. Tampons können auch eine Lösung sein, um während der Menstruation schwimmen zu gehen.

KÖRPER



Was ist das Hymen?

- A** Eine feste Haut, welche die Vagina vollständig verschließt und beim ersten Mal Sex z. B. von einem Penis, mit einem Dildo oder einem Finger durchdrungen wird.
- B** Ein dünnes Hautbändchen an der Unterseite des Penis, das die Vorhaut mit der Eichel verbindet und häufig beim ersten Mal Sex reißt.
- C** Eine ringförmige, elastische Haut kurz hinter dem Eingang der Vagina, die bei jeder Person anders aussieht und die Vagina nicht verschließt.

KÖRPER

C

Das Hymen („Jungfernhäutchen“) ist eine ringförmige, elastische Haut kurz hinter dem Vaginaleingang, das bei jeder Person anders aussehen kann. Das Hymen verschließt die Vagina in den allermeisten Fällen nicht. Sonst könnten auch Vaginalflüssigkeiten oder Menstruationsblut nicht abfließen. Anders als lange behauptet, lässt sich am Hymen nicht erkennen, ob eine Person schon mal Sex hatte.



Was bedeutet Weißfluss?

A Das ist ein anderes Wort für die Wechseljahre, in denen die Haare grau werden und die Menstruation aufhört.

B Es ist eine weißliche Flüssigkeit, die aus der Vagina kommt, um diese gesund zu halten und vor Bakterien zu schützen.

C Es handelt sich um eine andere Bezeichnung für einen Spermaerguss, bei dem Sperma aus dem Penis kommt.

Der Weißfluss ist ein Ausfluss aus der Vagina und schützt den Uterus (Gebärmutter) und die Vagina vor Bakterien. Er beginnt etwa ein bis zwei Jahre vor der ersten Menstruation und ist von Person zu Person und je nach Zeitpunkt im Zyklus unterschiedlich. Manchmal ist er kaum zu bemerken, ein andermal sind weiße oder gelbe Verfärbungen in der Unterwäsche zu erkennen, die sich auch feucht anfühlen können.



Lässt sich der Bartwuchs beeinflussen?

A Ja, durch eine gesunde Ernährung und viel Sport.

B Ja, durch den Verzehr von tierischem Eiweiß, vor allem von Fleisch und Eiern.

C Nein, Bartwuchs ist vor allem genetisch bedingt und lässt sich kaum beeinflussen.

Genug Schlaf, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind generell eine gute Idee. Ab welchem Alter und wie stark der Bart wächst, ist aber vor allem genetisch festgelegt und lässt sich kaum beeinflussen. Der Bartwuchs beginnt in der Pubertät und ist häufig mit Mitte 20 abgeschlossen.

KÖRPER



Nennt mindestens drei Dinge, die Personen benutzen oder tun können, wenn sie ihre Periode haben.

Alle Teams, die mindestens drei Dinge nennen, bekommen einen Punkt.
Alternativ: Teams bekommen für jede Nennung einen Punkt und maximal drei Punkte.

KÖRPER

Mögliche Antworten: Menstruationsprodukte wie Tampons, Binden, Menstruationstasse, Menstruationsunterwäsche; außerdem Schmerzmittel oder Medikamente gegen Unterleibsschmerzen, Wärmflasche, Bewegung, sich ausruhen, Schokolade essen usw.

KÖRPER



Die Menstruation (Periode) findet häufig zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr zum ersten Mal statt. Wie ist es möglich, sich darauf vorzubereiten?

A Sich vorsorglich vom Sportunterricht befreien lassen.

B Eine kleine Tasche mit Menstruationsprodukten wie Binden oder Tampons und einen Ersatzslip dabei haben.

C Zum Arzt*/zur Ärztin* gehen und sich die Antibabypille verschreiben lassen.

KÖRPER

B

Eine kleine Tasche mit einem Ersatzslip und Menstruationsprodukten dabei zu haben ist eine gute Idee. Wenn es während der Menstruation (Periode) zu Unterleibsschmerzen kommt, ist es sinnvoll, auf sich zu achten und z. B. starke körperliche Anstrengungen zu meiden. Gegebenenfalls kann ein Schmerzmittel helfen. Die Antibabypille ist ein hormonelles Verhütungsmittel zur Verhinderung einer ungewollten Schwangerschaft. Es gibt aber auch andere Verhütungsmittel. Die Antibabypille muss nicht automatisch mit dem Einsetzen der Menstruation genommen werden.

KÖRPER



Sind Brüste gleich groß?

- A** Brüste sind meistens nicht gleich groß.
- B** Brüste sind meistens exakt gleich groß.
- C** Brüste sind meistens in der Pubertät ungleich groß, aber später gleich groß.

KÖRPER

A

Größe und Form der Brüste verändert sich in der Pubertät. Generell sind Brüste meistens nicht ganz gleich groß und nicht ganz symmetrisch. Das ist jedoch völlig normal und unbedenklich.

KÖRPER



Ab welchem Zeitpunkt kann es beim ungeschützten Sex zu einer Schwangerschaft kommen?

- A** Sobald bei einer Person Sperma aus dem Penis kommt bzw. kurz vor der ersten Periode einer Person.
- B** Etwa ein halbes Jahr nachdem zum ersten Mal Sperma aus dem Penis gekommen ist und kurz nach der ersten Periode einer Person.
- C** Meistens ab 13 und spätestens ab 16 Jahren.

KÖRPER

A

Zu einer Schwangerschaft kann es kommen, wenn zwei Menschen Sex miteinander haben, bei dem eine Person bereits den ersten Eisprung hatte und eine andere Person Sperma produziert. Der erste Eisprung findet vor der ersten Periode statt, d. h., eine Schwangerschaft ist auch schon vor der ersten Periode möglich. Vor einer ungewollten Schwangerschaft schützen z. B. Kondome oder die Antibabypille. Nach ungeschütztem Sex oder einer Verhütungspanne hilft die Pille danach, die es ohne Rezept in Apotheken gibt.



Wie verändern sich die Brüste in der Pubertät?

- A** Die Brüste werden größer.
- B** Um die Brustwarzen können Haare wachsen.
- C** Die Brustwarzen werden größer und tun manchmal weh.



Was ist der Unterschied zwischen Vulva und Vagina?

- A** Es gibt keinen, es ist das Gleiche.
- B** Vulva ist das äußere Genital, das sichtbar ist. Vagina ist der innere Teil.
- C** Vulva heißt es bei Erwachsenen und Vagina bei Kindern und Jugendlichen.

Alle Antworten sind richtig. Die Brust verändert sich bei allen Menschen in der Pubertät. Größe und Form der Brüste sind vor allem genetisch bedingt, aber das Körpergewicht spielt auch eine Rolle. Während der Pubertät wachsen häufig zuerst die Brustwarzen und erst später die gesamte Brust. Hierbei können Schmerzen auftreten. Um die Brustwarzen herum wachsen manchmal Haare.

Vulva bezeichnet alles, was von außen sichtbar ist: innere und äußere Vulvalippen, Klitorisperle mit Klitorisvorhaut, Ausgang der Harnröhre und Eingang der Vagina. Die Vagina ist ein elastischer Schlauch und führt in den Körper hinein zum Uterus (Gebärmutter). Vulven sehen sehr unterschiedlich aus. Im Bereich um die Vulva herum können z. B. auch Haare wachsen. Ihr Aussehen sagt nichts über die sexuelle Aktivität der Person aus.

KÖRPER



Woraus setzen sich BH-Größen wie 75B zusammen?

- A** Aus dem Unterbrustumfang und der Körbchengröße, also den Cups, welche die Brust halten.
- B** Aus der Körpergröße geteilt durch zwei und der Form der Brust.
- C** Aus dem Gewicht und der Körbchengröße.

KÖRPER



Nennt zwei Verhütungsmittel oder andere Dinge, die vor einer sexuell übertragbaren Infektion schützen können.

Alle Teams, die mindestens zwei Dinge nennen, bekommen einen Punkt. Alternativ: Teams bekommen für jede Nennung einen Punkt und maximal zwei Punkte.

KÖRPER

A

Die Zahl (75) ist der Körperumfang direkt unter den Brüsten. Der Buchstabe (B) ist die Größe der Cups, welche die Brust halten. Online gibt es Rechner, die mit beiden Werten die passende BH-Größe anzeigen. Die Cup-Größen beginnen meist bei AA, es folgen A, B, C usw. Es ist auch möglich, sich in einem Geschäft beraten zu lassen oder ein Bustier oder einen Sport-BH zu kaufen. Diese sind anders geschnitten und orientieren sich an den Größen der restlichen Kleidung (Größe S, M, L usw.). BHs können je nach Marke unterschiedlich ausfallen, und manchmal ist es nötig, verschiedene Modelle auszuprobieren.

KÖRPER

Mögliche Antworten: Kondome, Lecktücher (dental dams), Handschuhe, kein Sex, PreP (Präexpositionsprophylaxe), Impfung.

Sexuell übertragbare Infektionen (STIs) haben unterschiedliche Überträger, z. B. Viren, Bakterien oder Pilze. Körperflüssigkeiten wie Sperma, Vaginalsekret und Blut können zu einer Übertragung führen, manchmal reicht auch enger Körperkontakt. Nicht immer treten bei einer Infektion Symptome auf. Menschen, die mit wechselnden Partner*innen Sex haben, wird empfohlen, sich regelmäßig auf STIs testen zu lassen. Das geht in ärztlichen Praxen oder auch anonym in Beratungsstellen zu sexueller Gesundheit. Die meisten STIs lassen sich gut behandeln.

KÖRPER



Was ist der Unterschied zwischen HIV und Aids?

A HIV ist die wissenschaftliche, Aids die umgangssprachliche Bezeichnung.

B HIV bezeichnet ein Virus, Aids eine Krankheit, die nach einer HIV-Infektion auftritt.

C HIV und Aids sind zwei unterschiedliche Virusstämme der gleichen Krankheit.

KÖRPER

B

HIV ist ein Virus, das beim Sex übertragen werden kann. Nach einer Ansteckung treten meist grippeartige Symptome auf, worauf eine lange symptomfreie Zeit folgt. Unbehandelt führt HIV zur Krankheit Aids, denn das Virus schädigt das Immunsystem so, dass der Körper eindringende Krankheitserreger nicht mehr bekämpfen kann. Mit einem HIV-Test kann eine Infektion nachgewiesen und mit Medikamenten sehr gut behandelt werden. So können viele Menschen heute mit HIV gut und lange leben und das Virus wird auch beim Sex nicht mehr übertragen. Im Alltag ist HIV nicht übertragbar. Das Kondom ist das bekannteste Mittel zum Schutz vor HIV.

KÖRPER



Was ist HPV?

A Der Hamburger Porno-Verein, ein Verein von professionellen Pornodarsteller*innen.

B Ein Medikament zur Behandlung von Gebärmutterhalskrebs.

C Ein Virus, das vor allem beim Sex übertragen werden kann.

KÖRPER

C

HPV bezeichnet eine Gruppe von Viren, die vor allem beim Sex oder auch durch engen Körperkontakt, übertragen werden können. Diese Viren erhöhen das Risiko für Genitalwarzen und Krebs, z. B. am Gebärmutterhals, aber auch am Penis. Kondome können eine HPV-Infektion nicht zuverlässig verhindern, es gibt jedoch eine Impfung gegen HPV, die allen Menschen zwischen dem 9. und 14. Lebensjahr empfohlen wird. Eine spätere Impfung ist ebenfalls möglich.

GESCHLECHT



Wie kannst du eine Person, die sich bei dir als lesbisch, schwul, bi, trans, nicht-binär, inter* oder queer outet, unterstützen?

- A** Das Geheimnis für dich bewahren und nie wieder darüber sprechen.
- B** Der Person für das Vertrauen danken und fragen, was sie braucht.
- C** Allen anderen davon erzählen, damit die Person es nicht selbst tun muss.

GESCHLECHT



Was ist eine cis Person?

- A** Ein Junge oder Mann, der das hohe C singen kann.
- B** Eine Person, die Unterscheidung von Menschen nach Geschlecht ablehnt.
- C** Eine Person, die sich mit dem Geschlecht identifiziert, das ihr bei der Geburt zugewiesen wurde.

GESCHLECHT

B

Bis sich eine Person outet, vergeht häufig eine lange Zeit. Zunächst erleben Personen ein inneres Coming-out, bei dem sie sich ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität bewusst werden. Ein Coming-out erfordert daher oft Mut. Dass sich jemand bei dir outet, ist also ein Vertrauensbeweis. Vielleicht möchte die Person das sonst niemandem sagen, dann solltest du es für dich behalten. Vielleicht braucht die Person aber auch Unterstützung dabei, sich bei den Eltern oder in der Schule zu outen. Frage, wie du unterstützen kannst, denn das ist von Person zu Person unterschiedlich.

GESCHLECHT

C

„Cis“ und „trans“ sind Adjektive, die beschreiben, wie eine Person zu dem Geschlecht steht, das ihr bei der Geburt zugewiesen wurde. Trans Personen identifizieren sich nicht mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde – cis Personen hingegen schon.

GESCHLECHT



Haben alle Menschen gleich viel Lust auf Sex?

- A** Frauen und Männer haben unterschiedlich viel Lust auf Sex.
- B** Jüngere und ältere Menschen haben unterschiedlich viel Lust auf Sex.
- C** Alle Personen haben unterschiedlich viel Lust auf Sex.

GESCHLECHT



Was bedeutet nicht-binär?

- A** Nicht-binär ist eine sexuelle Orientierung. Eine nicht-binäre Person fühlt sich sowohl zu Männern als auch zu Frauen hingezogen.
- B** Nicht-binär ist eine Geschlechtsidentität. Eine nicht-binäre Person ist weder ausschließlich eine Frau noch ein Mann.
- C** Nicht-binär ist eine körperliche Beschaffenheit. Nicht-binäre Menschen können körperlich nicht ausschließlich Frauen oder Männern zugeordnet werden.

GESCHLECHT

C

Wie viel Lust eine Person auf Sex hat, hat nichts mit dem Geschlecht oder Alter zu tun. Es kann sich im Laufe des Lebens auch immer wieder ändern. Wie viel Stress wir haben, wie wohl wir uns mit unserem Körper fühlen und welche Einstellungen wir zu Sex haben – all das kann eine Rolle spielen. Manche Menschen haben auch ihr Leben lang kaum oder gar kein Interesse an Sex, das kann als Asexualität bezeichnet werden.

GESCHLECHT

B

„Binär“ bedeutet in zwei Teile unterteilbar und steht für zwei Geschlechter (weiblich, männlich). Eine nicht-binäre Person identifiziert sich nicht ausschließlich als Frau oder Mann. Nicht-binäre Personen erleben ihr Geschlecht z. B. als weder ausschließlich weiblich noch männlich oder als Frau und Mann gleichzeitig. Die Geschlechtsidentität kann sich auch im Laufe des Lebens ändern, und niemand kann die Geschlechtsidentität einer Person sicher von außen erkennen. „Nicht-binär“ darf nicht mit „intergeschlechtlich“ (oder inter*) verwechselt werden.

GESCHLECHT



Was bedeutet der Begriff trans Frau?

- A** Ein Mann, der durch Kleidung und Make-up eine Frau darstellt.
- B** Eine Frau, der bei der Geburt fälschlicherweise das männliche Geschlecht zugewiesen wurde.
- C** Ein Mann, dem bei der Geburt fälschlicherweise das weibliche Geschlecht zugewiesen wurde.

GESCHLECHT



Viele Jungen benutzen „er“ und viele Mädchen „sie“ als Pronomen. Welche Pronomen benutzen dann nicht-binäre Personen?

- A** Keine Pronomen, stattdessen wird der Vorname der Person verwendet.
- B** Neopronomen wie z. B. „sier“ das „sie“ und „er“ kombiniert.
- C** Das ist unterschiedlich, deshalb ist es gut, die Person zu fragen.

GESCHLECHT

B

Trans Personen identifizieren sich nicht mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Eine trans Frau ist eine Frau, der bei der Geburt aufgrund ihrer Genitalien das männliche Geschlecht zugewiesen wurde. Ein Mann, dem bei der Geburt das Geschlecht „weiblich“ zugewiesen wurde, ist ein trans Mann. Männer, die mit Kleidung und Make-up Frauen darstellen, oder Frauen, die Männer darstellen, betreiben eine Performancekunst, die sich Drag (engl.) nennt. Meist identifizieren sie sich aber nicht mit dem dargestellten Geschlecht. Ihre Bühnenperformance hat also nichts mit der Geschlechtsidentität zu tun.

GESCHLECHT

A B C

Alle Antworten sind richtig. Pronomen sind Wörter, die wir nutzen, wenn wir über andere sprechen: „*Er trägt einen roten Pullover. Sie fährt gerne Rad.*“ Das kann mit unserem Geschlecht zu tun haben. Es gibt nicht nur „er“ und „sie“, sondern auch viele neue Pronomen – sogenannte Neopronomen – wie „sier“, „xier“, „they“ u. v. m. Einige Menschen benutzen kein Pronomen, sondern ausschließlich den eigenen Vornamen. Du kannst einer Person nicht ansehen, mit welchen Namen und Pronomen sie angesprochen werden möchte. Daher unsere Empfehlung: Frage nach!

GESCHLECHT



Welche Geschlechtsidentität eine Person hat ...

- A** ... lässt sich an der Körperform und den Haaren erkennen.
- B** ... lässt sich an den Interessen erkennen.
- C** ... lässt sich nicht immer von außen erkennen.

GESCHLECHT



Nennt mindestens drei bekannte Personen, z. B. aus Serien, Filmen oder Social Media, die sich als queer geoutet haben. Das heißt, dass sie z. B.: lesbisch, schwul, bisexuell, trans, nicht-binär, inter*, asexuell sind.

Alle Teams, die mindestens drei Personen nennen, bekommen einen Punkt. Alternativ: Teams bekommen für jede Person einen Punkt und maximal drei Punkte.

Hier bist du als Spielleitung gefragt und musst die Antworten selbst gegenchecken.

GESCHLECHT

C

In der Regel vermuten wir das Geschlecht einer Person, z. B. aufgrund von Körperform, Haaren, Verhalten oder Interessen. Manchmal trifft unsere Vermutung zu, manchmal aber auch nicht. Streng genommen können wir das Geschlecht nie sicher von außen erkennen. Um eine Person mit dem richtigen Namen und Pronomen anzusprechen, hilft es, die Person zu fragen.

GESCHLECHT

Berühmte Personen haben oft eine Vorbildwirkung. Wenn sich berühmte Personen als queer outen, kann das zur Sichtbarkeit und Akzeptanz queerer Menschen beitragen und helfen, Vorurteile und Diskriminierung abzubauen. Wichtig ist, dass sich die Personen selbst und öffentlich als queer geoutet haben und das Wissen um die Geschlechtsidentität und/oder sexuelle Orientierung nicht auf Vermutungen basiert.

GESCHLECHT



Ist es in Deutschland gesetzlich erlaubt, dass ein Mann einen anderen Mann bzw. eine Frau eine andere Frau heiratet?

- A** Nein, es ist nur möglich, dass eine Frau und ein Mann heiraten.
- B** Es ist möglich, dass zwei Männer heiraten, aber nicht zwei Frauen.
- C** Ja, es ist möglich, dass gleichgeschlechtliche Paare heiraten.

GESCHLECHT



Wenn Menschen gern Kleidung des anderen Geschlechts tragen, bedeutet es, dass ...

- A** ... sie auf jeden Fall homosexuell oder trans sind.
- B** ... sie einen schlechten Modegeschmack haben.
- C** ... sie sich darin wohlfühlen.

GESCHLECHT

C

Seit Oktober 2017 sind gleichgeschlechtliche Ehen in Deutschland möglich. Ehen können unabhängig vom Geschlecht geschlossen werden.

GESCHLECHT

C

Klamottenläden haben oft eine Frauen- und eine Männerabteilung. Die Sachen darin können sich z. B. in den Farben oder im Schnitt unterscheiden. Welche Kleidung du trägst, entscheidest du selbst. Klamotten zu tragen, die nicht deinem Geschlecht zugeschrieben werden, sagt nichts weiter über dich aus, außer, dass du dich darin eben wohlfühlst. Gleiches gilt übrigens für Make-up und Nagellack.

GESCHLECHT



Ab wann sollten Menschen zur gynäkologischen Untersuchung bzw. in eine frauenärztliche Praxis gehen?

A Sobald die Menstruation beginnt.

B Sobald sie Sex mit anderen Menschen haben.

C Sobald sie medizinischen Rat brauchen, z. B. zum Körper, zur Menstruation, zur Verhütung oder zu einer Schwangerschaft.

GESCHLECHT

A B C

Bei Gynäkolog*innen kannst du Fragen zu Themen wie Körper, Menstruation, Verhütung und Schwangerschaft stellen. Es sind körperliche Untersuchungen der Brust, Vulva und Vagina möglich – du entscheidest immer, was passiert und was nicht. Das ärztliche Fachpersonal sollte immer erklären, was als Nächstes passiert, damit du Bescheid weißt oder nachfragen kannst. Du kannst auch eine Begleitperson mitbringen, z. B. einen Elternteil, ein Geschwister oder eine*n Freund*in. Wenn du körperliche Veränderungen bemerkst, die dir außergewöhnlich vorkommen oder Sorgen machen, kann es sinnvoll sein, diese medizinisch abchecken zu lassen. Für einige Verhütungsmittel ist ein Rezept nötig, das eine gynäkologische Praxis ausstellt.

GESCHLECHT



Was ist ein Binder (engl.)?

A Ein Kleidungsstück, das die Brüste abbindet und flacher erscheinen lässt.

B Eine Person, deren Beruf es ist, Menschen, die heiraten wollen, zusammenzubringen.

C Eine Art von Unterwäsche, die die Hoden und den Penis verbirgt.

GESCHLECHT

A

Manche Menschen erleben Dysphorie, also ein Unwohlsein mit ihrem Körper. Das kann z. B. die Brüste betreffen, die in der Pubertät wachsen. Ein Binder ist ein Kleidungsstück, das die Brust flach an den Körper drückt und so, unter einem Shirt getragen, den Eindruck einer flachen Brust erweckt. Das kann sehr entlastend sein, sollte aber immer nur zeitweise am Tag erfolgen und keine Schmerzen verursachen. Hoden und Penis zu verbergen nennt sich Tucking (engl.). Unterwäsche dafür heißt Gaff (engl.). Es kann hilfreich sein, sich zu Binding und Tucking beraten zu lassen.



Was bedeutet inter* oder intergeschlechtlich?

A Intergeschlechtliche Menschen haben in der Geburtsurkunde immer den Geschlechtseintrag „divers“.

B Intergeschlechtliche Menschen können ihr Geschlecht wechseln.

C Intergeschlechtlich bedeutet, dass der Körper einer Person nicht den gängigen Vorstellungen von sogenannten „weiblichen“ oder „männlichen“ Körpern entspricht.

Inter* bedeutet „zwischen“ und meint Menschen, die von Geburt an sowohl männliche als auch weibliche Geschlechtsmerkmale haben. Das kann die Chromosomen, Genitalien, Hormone, Keimdrüsen und die Körperform betreffen. Inter* ist also, neben männlich und weiblich, eine weitere Ausprägung von Geschlecht. Intergeschlechtlichkeit sagt aber nichts über die Geschlechtsidentität der Person aus. Inter* Personen können jede Geschlechtsidentität haben. Ebenso können sie (bzw. ihre Eltern bei der Geburt) sich sowohl für den Geschlechtseintrag „divers“ als auch für „männlich“ oder „weiblich“ entscheiden oder den Geschlechtseintrag offenlassen.

GRUPPENKARTE

A

GRUPPENKARTE

A

GRUPPENKARTE

B

GRUPPENKARTE

B

GRUPPENKARTE

C

GRUPPENKARTE

C



A

B

C



A

B

C