

# BEWEGUNGS-SPIELE & ÜBUNGEN

für die HIV/AIDS-Prävention in der Jugendarbeit

**GIB AIDS  
KEINE  
CHANCE**

[www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung


# ***INHALT***



<b>Einführung</b>	<b>4</b>
<b>HIV/AIDS-Prävention mit Jugendlichen</b>	<b>6</b>
<b>Fakten zu HIV und AIDS kompakt</b>	<b>10</b>
<b>Weitere Infos, Internetangebote und kostenlose Medien</b>	<b>12</b>
<b>13 Bewegungs-Spiele &amp; Übungen</b>	<b>13</b>
Indirekte und direkte Methoden, Reflexion, Methodenübersicht	14
Nasenbärchen	16
Blind vertrauen plus Kondom-/Taststation	19
Flussüberquerung · Spinnennetz · Platzwechsel	21
Fragenstaffel · Fragen finden	24
Pro & Contra · Was wäre, wenn ... · Autogrammstunde	26
1, 2 oder 3	29
Pantomime · Tabu · Memory	30
Gordischer Knoten · Sitzkreis	32
5-Füßlerinnen	35
Das verzwickte Tau	36
Wettermassage (Autowäsche) · Sich fallen lassen	38
Pendel · Schweben & Fliegen · Vertrauensfall · Förderband	40
Emotionen zeigen · Gefühle erkennen	43
<b>Kopiervorlagen</b>	<b>45</b>
Nasenbärchen-Piktogramme	46
Frage- und Aufgabenkarten	49
1, 2 oder 3 – Fragen	55
Pantomime- oder Tabu-Begriffe	57

# ***EINFÜHRUNG***

## Liebe Leserinnen und Leser,



AIDS ist die größte gesundheitliche Katastrophe der Menschheitsgeschichte. In Deutschland leben mehrere Zehntausend Menschen mit dem die Krankheit AIDS auslösenden Virus HIV.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) klärt seit 1987 zu HIV/AIDS auf. „Gib AIDS keine Chance“ ist die größte Präventionskampagne in Deutschland. Die *mach's mit*-Teilkampagne motiviert Jugendliche wie Erwachsene zum Schutz mit Kondomen. Gemeinsam rufen BZgA, BMG, Deutsche AIDS-Hilfe und Deutsche AIDS-Stiftung jedes Jahr zum Welt-AIDS-Tag am 1. Dezember auf, sich für mehr Aufklärung, Schutz und Solidarität zu engagieren.

In dieser Broschüre finden Sie spannende Spiele & Übungen zur HIV/AIDS-Prävention für kurze oder längere Einheiten mit Jugendlichen. Zum Beispiel auf Freizeiten oder Reisen, bei öffentlichen Aktionen sowie Festen. Allen Methoden gemeinsam ist der Bewegungsaspekt. Die gemeinsame Bewegung in und mit einer Gruppe wirkt über die Wissensvermittlung hinaus und stärkt auch wichtige „psychosoziale Ressourcen“ der Präventionsarbeit. Mehr hierzu ab Seite 14.

Das Angebot richtet sich sowohl an erfahrene Präventionsfachkräfte, die neue methodische Anregungen und Ideen suchen. Und an alle, die die HIV/AIDS-Prävention in der Jugendarbeit tatkräftig unterstützen möchten: Animateure und Animatorinnen, Jugendgruppenleitende, Übungsleitende in Sportvereinen, Mitarbeitende in Jugendherbergen oder auf Jugendreisen, im Jugendfreizeitbereich oder in Schulen. Basisinfos zu HIV/AIDS finden sich kurz & knapp ab Seite 10 zusammen gefasst. Für alle „Laien“ in der HIV/AIDS-Prävention und begleitenden sexualpädagogischen Aspekten gibt es auf Seite 6 Tipps zur Zusammenarbeit mit „Präventions-Profis“ vor Ort.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie diese Materialien nutzen. Um das Thema AIDS wieder in das Bewusstsein der Menschen zu bringen. Um den Schutz vor Neuinfektionen zu stärken. Und um Solidarität mit Betroffenen zu zeigen.

Mailen Sie uns Ihre Erfahrungen, Tipps und Anregungen auf [www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)

# HIV/AIDS-PRÄVENTION MIT JUGENDLICHEN

## Präventions-Laien und Profis

*Jede und jeder ist eingeladen, sich in der HIV/AIDS-Prävention mit Jugendlichen zu engagieren.*

*Wenn Sie wenig Erfahrung in der HIV/AIDS-Präventionsarbeit haben oder „Laie“ in sexualpädagogischen Fragen sind, empfiehlt sich die Zusammenarbeit mit „Aufklärungsprofis“ vor Ort. Sie arbeiten in den Beratungsstellen der Gesundheitsämter, in AIDS-Hilfen, bei Pro Familia, Donum Vitae oder zahlreichen weiteren freien oder auch kirchlichen Trägern. Kontaktadressen gibt es auf [www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de) > Beratung.*

*Präventions-Profis können ihrerseits mit dem methodischen Schwerpunkt Bewegungsspiele neue Partnerinnen und Partner finden, z.B. in Übungsleitenden von Sportvereinen, Gruppenleitenden von Jugendreisen oder Jugendherbergen oder auch in Animatorinnen bzw. Animatoren.*

## Bewegungsorientierte HIV/AIDS-Prävention

HIV/AIDS-Prävention

- Informiert über Ansteckungsrisiken, Nichtrisiken sowie Schutzmöglichkeiten und baut Ängste ab
- Stärkt das Bewusstsein, dass AIDS noch immer eine lebensgefährliche Krankheit ist

- Motiviert zum Schutz durch Kondome
- Fördert ein solidarisches Klima gegen Ausgrenzung und Diskriminierung von Menschen mit HIV.

Um diese Ziele zu erreichen, reicht Wissen allein nicht aus. Um sich und andere im Alltag zu schützen und sich gegenüber HIV-Infizierten solidarisch zu verhalten, braucht jede/r sogenannte psychosoziale Ressourcen, nämlich ein positives Selbstwertgefühl (Ich bin es mir wert, mich zu schützen), Selbstbestimmung (Ich achte auf mich), Kommunikation (Ich habe gelernt, mit anderen Menschen zu sprechen), Kooperation (Wir schaffen das gemeinsam), eine positive Körperwahrnehmung (Ich kenne meinen Körper), Vertrauen (Ich kann mir und dir vertrauen) sowie Verantwortung (Ich schütze mich und andere).

Die BZgA hat gemeinsam mit der Deutschen Sportjugend, der Deutschen Sporthochschule und dem Landessportbund NRW Spiele bzw. Übungen entwickelt und getestet, die diese Anforderungen erfüllen. Wenn Sie in der Jugendarbeit aktiv sind, werden Sie viele Methoden in einer ähnlichen Form bereits kennen. Sie kommen aus dem Erlebnissport, der Erlebnispädagogik oder der Gruppenarbeit und wurden neu kombiniert.<sup>1</sup> Lernen erfolgt dabei durch und mit Bewegung, verschiedene Sinne sind dabei immer beteiligt. Jugendliche entdecken und erleben handlungsorientiert ihre Fähigkeiten, Stärken, Wünsche, Gefühle wie Grenzen und lernen auch mit Gefühlen und Grenzen anderer achtsam umzugehen.

<sup>1</sup> Vgl. Veranstaltungen von Mensch zu Mensch am Beispiel AIDS: planen – durchführen – auswerten. Materialordner, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sowie: Rahmenrichtlinien für Bildung und Qualifizierung, Deutscher Sportbund; Bildungskonzept der Sportjugend NRW; Eine Frage der Qualität: Persönlichkeits- & Teamentwicklung im Kinder- und Jugendsport. Ein sportartenorientiertes Rahmenmodell zur Förderung psychosozialer Ressourcen, Deutsche Sportjugend/Institut für Sportwissenschaft Universität Bayreuth. Diese Konzepte wurden zusammengeführt in einer Diplomarbeit von Ike Kluth an der Deutschen Sporthochschule.

## Der „richtige“ Zeitpunkt

HIV/AIDS-Prävention ist ein wichtiges und ein unbequemes Thema, da über Ansteckungswege und den notwendigen Schutz durch Kondome gesprochen werden muss. Eine BZgA-Studie zeigt, dass die große Mehrheit der Lehrkräfte für eine Aufklärung in der Pubertät ist, um Jugendliche vor ihren ersten sexuellen Erfahrungen zu informieren. Mit Mädchen ab 12 bis 14 Jahren, mit Jungen ab 13 bis 15 Jahren. Letztendlich kennen Sie Ihre Jugendlichen am besten, um einzuschätzen, wann diese „alt genug“ für das Thema sind. Erzählen Sie, dass es ein neues Angebot zur HIV/AIDS-Prävention gibt. Fragen Sie die Jugendlichen, ob sie Lust haben, dieses auszuprobieren.

### Was werden Eltern sagen, wenn wir über AIDS, Sexualität und Kondome sprechen?

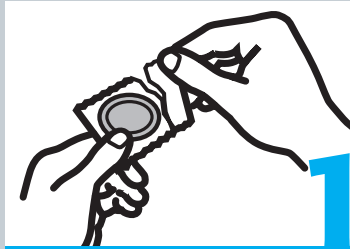
Bei der HIV/AIDS-Prävention geht es darum, dass jede und jeder lernt, wie er/sie sich im Falle eines Falles eigenverantwortlich schützen kann. Zu viele haben sich als Erwachsene mit HIV angesteckt, weil sie als Jugendliche nicht ausführlich aufgeklärt waren. Eltern und Schule können das nicht allein leisten. Die Erfahrungen aus 25 Jahren HIV/AIDS-Prävention der BZgA in Deutschland zeigen, dass Aufklärung nicht zum Sex „verführt“. Weder das Sexualverhalten von Erwachsenen noch von Jugendlichen hat sich in Deutschland aufgrund der seit über 25 Jahren betriebenen HIV/AIDS-Prävention im Sinne von mehr Promiskuität verändert. Im Gegenteil führt gute Sexualaufklärung als integrierter Bestandteil von HIV/AIDS-Prävention zu späterer und vor allem bewussterer Sexualität, gerade auch bei Jugendlichen! Wenn Sie HIV/AIDS-Prävention in der offenen Jugend-

arbeit umsetzen wollen, holen Sie das Einverständnis der Eltern ein, da es auch um das Thema Sexualität gehen wird. Überlegen Sie, ob Eltern Einwände haben könnten. Befragen Sie gegebenenfalls auch die Jugendlichen. Tipps und Unterstützung bei dieser Aufgabe können Ihnen die Beratungsstellen vor Ort geben.

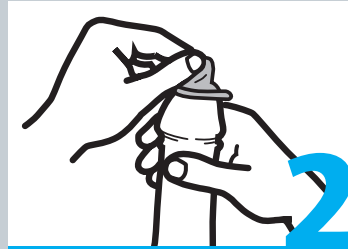
## Sprechen über sexuelle Übertragungswege und Schutz

Zwar ist das Thema Sexualität in den Medien allgegenwärtig. Trotzdem braucht das Sprechen über sexuelle Übertragungswege von HIV Übung. Für Sie genauso wie für die Jugendlichen. Überlegen Sie sich vorher: Welche Worte möchte ich benutzen, welche sind in der Gruppe o.k., welche zu „klinisch“, welche „vulgär“? Der Erfolg liegt im „Fingerspitzengefühl“.

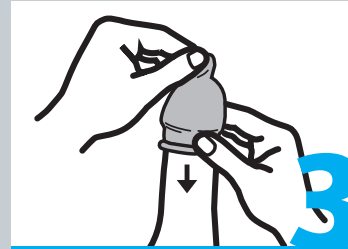
Jugendliche werden in ihrem Schutzverhalten konkret unterstützt, wenn sie lernen, wie Kondome richtig benutzt werden. Bei mehreren Spielen gibt es dazu Gelegenheit. In der HIV/AIDS-Prävention werden Kondomdemonstrationen abstrakt auf einer Banane, Zucchini oder verschieden großen Holzdildos durchgespielt. Weder sollen Mädchen wegen überdimensionierter Größen verängstigt noch Jungen frustriert werden. Ein wenig Kichern ist dabei völlig normal. Am besten jeden Schritt für eine Kondomdemonstration gleichzeitig laut sagen und Tipps für das wahre Leben weitergeben, siehe Seite 8. Mitarbeitende der Beratungsstellen unterstützen Sie gern und können ggf. Kondome mitbringen.



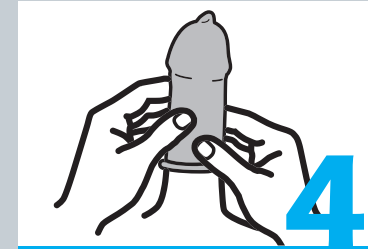
→ Kondompackung vorsichtig aufmachen.



→ Mit zwei Fingern die Luft oben aus dem Kondomzipfel drücken.



→ Kondom aufsetzen.  
*Und Tipp für das wahre Leben weitergeben: „Wenn der Penis nicht beschnitten ist, zuerst die Vorhaut von der Eichel zurückziehen ...“*



→ Kondom ganz abrollen.  
*Tipp geben: „Die Rolle muss außen liegen. Achtung: Bitte nur rollen, nicht ziehen! Ein neues Kondom nehmen, wenn es nicht funktioniert hat.“*

## Tipps für das wahre Leben

- Damit es besser „flutscht“, kann wasserlösliches Gleitmittel auf das Kondom gegeben werden. Gleitmittel darf nicht fett- oder ölhaltig sein, sonst können Kondome reißen. Fertig!
- Nach dem Sex/der Ejakulation den Penis herausziehen, bevor er wieder schlaff wird! Dabei das Kondom unten am verdickten Ring festhalten, damit es nicht abrutscht und im Körper bleibt.
- Jedes Kondom nur einmal benutzen. Und nicht in die Toilette, sondern in den Müll werfen.
- Penis und Hände waschen.
- Kondom nicht vorher ausrollen, um es zu prüfen, dadurch kann es kaputtgehen.
- Nie zwei Kondome übereinander benutzen, gerade dadurch können sie reißen.
- Ausprobieren, welches Kondom am besten passt. Kondome sollen nicht zu eng oder zu weit sein, sonst können sie reißen oder abrutschen. Kleinere und größere Kondome gibt's in Apotheken oder übers Internet.
- Qualitätskondome erkennt man am europaweiten CE-Prüfsiegel. Vor Gebrauch auf das Haltbarkeitsdatum achten.

## Geschlechtergerechte Jugendarbeit

Bereits in den ersten Lebensjahren werden Geschlechterrollen unbewusst angenommen und gelebt: Was ist scheinbar „typisch“ oder „richtig“ für Mädchen bzw. Jungen? Damit Sie nicht ihre eigenen Rollenvorstellungen unreflektiert weitergeben, ist es wichtig, sich diese bewusst zu machen.

Vielen Mädchen fällt es leichter als Jungen, über Gefühle, Sexualität und Verhütung zu sprechen bzw. zuzuhören. Viele Jungen können deutlicher als Mädchen eigene Wünsche formulieren oder Grenzen setzen. Für andere Mädchen wie Jungen gilt es, dies noch zu lernen.

Achten Sie darauf, Mädchen und Jungen gleichermaßen zu beteiligen. Wenn personell möglich, sollten gemischtgeschlechtliche Gruppen von einer Frau und einem Mann geleitet werden. Diese können für Jugendliche beim Lernen geschlechtsuntypischer (!) Erfahrungen Vorbild sein. Zeitweise empfiehlt es sich, Mädchen und Jungen zu trennen, um offener untereinander sprechen zu können. Übrigens: Eine Trennung erhöht auch die Neugier, nachher zu erfahren, was in der jeweils anderen Gruppe besprochen wurde oder welche Fragen gestellt wurden.

## Umgang mit Intoleranz

Beim Sprechen über den Umgang mit Betroffenen, aber auch schon beim Reden über sexuelle Orientierungen wie Hetero-, Homo- und Bisexualität, kann es Offenheit und Toleranz, aber auch Vorurteile, Ablehnung und Schuldzuweisungen geben. Nehmen Sie alle Meinungen ernst. Das bedeutet selbstverständlich nicht, jede Meinung und Verhaltensweise zu akzeptieren. Aber diskutierbar sollte sie sein. Nicht zuletzt lebt die Präventionsarbeit von lebendigen, auch kontroversen Diskussionen. Die Präventionsziele können und sollen Sie nichtsdestotrotz vertreten. In der Regel ist hierfür immer eine Mehrheit der Jugendlichen zu gewinnen.

# FAKTEN ZU HIV UND AIDS KOMPAKT

Bevor Sie in die Spiele & Übungen einsteigen, die wichtigsten Informationen zu HIV und AIDS kurz zusammengefasst. Ausführliche Infos finden Sie auf [www.gakc.de](http://www.gakc.de).

AIDS ist eine weltweite Katastrophe. Nachdem in Deutschland die Ansteckungszahlen dank intensiver Aufklärung seit den Achtzigerjahren zurückgegangen waren, halten sich die jährlichen Neuinfektionszahlen auf einem relativ niedrigen Niveau – vor allem im internationalen Vergleich. Zwar ist das Wissen zu HIV/AIDS in Deutschland weiterhin sehr hoch. Und auch der Kondomabsatz liegt mit über 200 Millionen Kondomen jährlich auf einem hohen Wert. Allerdings schützt sich nicht jede und jeder.<sup>2</sup> Gegen die Krankheit AIDS gibt es kein Heilmittel und keine Impfung. Neue Medikamente und Behandlungsmethoden haben die Lebenserwartung und Lebensqualität von Menschen mit HIV und AIDS aber erheblich verbessert. Infizierte Menschen, die sich rechtzeitig behandeln lassen, müssen nicht mehr vorzeitig sterben. AIDS hat sich damit zu einer chronischen Krankheit gewandelt – zumindest in den Industrieländern. Dennoch leben HIV-infizierte Menschen mit dem Risiko schwerer Nebenwirkungen und der Gefahr von Ausgrenzung und Verarmung. Deshalb sind Aufklärung, Schutz und Solidarität weiter wichtig.

## Übertragungswege und Schutz

Im Vergleich mit anderen Krankheitserregern ist der HI-Virus schwer übertragbar. Deshalb wird HIV in alltäglichen sozialen Kontakten auch nicht

übertragen. Nicht beim Husten und Niesen. Nicht bei Körperkontakt und beim Küssen. Nicht in Saunen und Schwimmbädern. Nicht bei der Krankenpflege.

HIV kann nur übertragen werden, wenn HIV-infiziertes Blut, Samen- oder Scheidenflüssigkeit in die Blutbahn eines anderen Menschen gelangt.

### Wie groß ist das Risiko bei Unfällen und Erster Hilfe?

Dieser Ansteckungsweg ist in Deutschland noch nie beobachtet worden. Der HI-Virus kann die unverletzte Haut nicht durchdringen. Wegen möglicher, auch kleinster Verletzungen sollten Ersthelfende trotzdem Schutzhandschuhe benutzen. Bei einer Atemspende wird die Mund-zu-Nase-Beatmung empfohlen. Eine Infektion über Blut ist durch einfache Masken vermeidbar, die in den Erste-Hilfe-Kasten passen.

### Der Hauptübertragungsweg ist ungeschützter Sex

Dazu gehören vaginaler Verkehr, Analverkehr und Oralverkehr, wenn der Samenerguss im Mund erfolgt. Während der Menstruation besteht durch das Menstruationsblut ein erhöhtes Risiko der HIV-Infektion bei ungeschütztem Sex.

Ein deutlich höheres Ansteckungsrisiko mit HIV besteht auch bei einer gleichzeitigen sexuell übertragbaren Infektion (STI) wie Tripper, Chlamydien oder Syphilis. Sexuell übertragbare Infektionen (STI) können eine Vielzahl von unterschiedlichen Beschwerden verursachen. Sie können aber auch symptomarm verlaufen. Gehen Sie auch dann zum Arzt, wenn

<sup>2</sup> AIDS im öffentlichen Bewusstsein der Bundesrepublik Deutschland. Die Ergebnisse der jährlichen Wiederholungsbefragung der BZgA stehen im Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) > Forschung > Studien/Untersuchungen.

die Symptome nach einiger Zeit von alleine zurückgehen oder sogar ganz verschwinden. Denn meist verbleibt die STI trotz der abklingenden Symptome im Körper und kann Ihre Gesundheit auf Dauer schwer schädigen. Weitere Infos zu STI finden Sie auf [www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de).

### Kondome schützen vor HIV

Beim Sex schützen Kondome vor Ansteckung. Wichtig: Nur Qualitätskondome mit CE-Kennzeichnung verwenden und das Haltbarkeitsdatum beachten. Bei Bedarf ein wasserlösliches Gleitmittel benutzen. Sie sind in Apotheken, Drogerien oder Sexshops erhältlich. Öle, Fette, Lotionen, Cremes oder Vaseline beschädigen Kondome und können zum Zerreißen führen. Siehe auch Seite 8.

## Sexuelle Orientierungen

Die Welt ist vielfältig – unsere Sexualität auch. Verschiedene Menschen haben verschiedene sexuelle Orientierungen. Das ist ganz normal. Wichtig ist dabei: Kein Mensch kann sich seine Orientierung selbst aussuchen. Schwul- und Lesbischsein kommen seltener vor als Heterosexualität zwischen Frau und Mann. Und sie werden häufig negativer bewertet. Dies erzeugt bei schwulen, lesbischen und bisexuellen Menschen einen großen inneren Druck. Mehr Wissen und Verständnis können ihnen vieles erleichtern – und damit auch die Gefahren der Ansteckung mit HIV verringern helfen.

## HIV-Test

Beim HIV-Test wird das Blut auf Antikörper untersucht, die sich nach

einigen Wochen als Reaktion auf eine Ansteckung mit HIV bilden. Die Bildung von HIV-Antikörpern ist fast immer 12 Wochen nach einer Ansteckung abgeschlossen. Daher bietet der HIV-Test erst 3 Monate nach einer möglichen Infektion eine genügend hohe Sicherheit. Wurden HIV-Antikörper gefunden, nennt man das Ergebnis „positiv“. Wurde keine HIV-Infektion nachgewiesen, heißt das Ergebnis „negativ“.

Bei den meisten Gesundheitsämtern und einigen AIDS-Beratungsstellen kann man sich teils kostenlose, teils gegen eine geringe Gebühr testen lassen. Auf Wunsch wird man anonym beraten und untersucht. Niedergelassene Ärzte bzw. Ärztinnen können den Test zur Klärung von Gesundheitsstörungen über die Krankenkasse abrechnen. Wer den Test allerdings hier anonym machen möchte, sollte dies und die Frage der Kosten mit dem Arzt oder der Ärztin besprechen.

## Solidarität mit Betroffenen

Die Rote Schleife („Red Ribbon“) ist das sofort erkennbare Symbol für Solidarität und Mitgefühl mit HIV-positiven und an AIDS erkrankten Menschen. Sie steht für verständnisvolle Zuwendung und tatkräftige Unterstützung bei Trauer, Angst und Krankheit. Wer sie trägt, zeigt, dass er oder sie an der sozialen Integration mitwirken möchte. Tipp: Red Ribbons gibt es z. B. bei AIDS-Hilfen vor Ort. Oft ist mit einer HIV-Infektion nicht nur die Gefahr der Ausgrenzung verbunden, sondern auch ein Abgleiten in die Verarmung. Dann sind auch materielle Hilfen notwendig. Auf diesem Feld engagieren sich besonders die Deutsche AIDS-Stiftung mit der Deutschen AIDS-Hilfe und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.



# WEITERE INFOS, INTERNETANGEBOTE UND KOSTENLOSE MEDIEN

## ONLINE

[www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)

Informationen zu HIV/AIDS, anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) und zur Kampagne, Beratungsangebote und Bestellung von Materialien.

[www.machsmits.de](http://www.machsmits.de)

Die Seite zur *mach's mit*-Teilkampagne mit Infos zu Safer Sex und Kondomen sowie interaktiven Angeboten.

[www.welt-aids-tag.de](http://www.welt-aids-tag.de)

Die Webseite zur Gemeinschaftskampagne zum Welt-AIDS-Tag mit Aktionskalender und Informationen.

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

Das Jugendportal zu Liebe, Partnerschaft, Sexualität & Verhütung.

## OFFLINE



**Fliegende Herzen**

Kleiner Leporello mit Comic zum Kondomgebrauch.



**... ist da was?**

Wichtiges über Krankheiten, mit denen man sich beim Sex anstecken kann.



**HIV-Übertragung und AIDS-Gefahr**

Übertragungswege und Nichtübertragungswege.

Anonyme Telefonberatung



0221-89 20 31

Mo. – Do. 10 – 22 Uhr  
Fr. – So. 10 – 18 Uhr

# 13 BEWEGUNGS-SPIELE & ÜBUNGEN



## Weitere Methodensammlungen

Sie wollen tiefer in die HIV/AIDS-Prävention einsteigen? Ergänzend zu dieser Broschüre mit Bewegungsspielen stellt die BZgA weitere praxiserprobte Angebote für die HIV/AIDS-Prävention mit Jugendlichen zur Verfügung:

- Handlungsorientierte Methoden für die AIDS- und Sexualaufklärung mit geschlossenen Gruppen
- Mitmach-Aktionen für die HIV/AIDS-Prävention und Sexualaufklärung bei offenen Veranstaltungen

➔ [www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)

### **Auswahl**

Das Präventionsangebot ist so offen wie möglich gehalten. Viele Spiele können Sie kurz mit anderen Aktivitäten verbinden oder ausführlich als Themenschwerpunkt z. B. auf Freizeiten oder Wochenendfahrten einsetzen. Empfehlenswert ist es, Spiele auszuwählen, mit denen Sie sich „sicher“ fühlen und/oder mit Präventionsprofis zusammenzuarbeiten.

### **7 Spiele mit direkten Themen und 6 Spiele mit indirekten Aspekten zur AIDS- und Sexualaufklärung**

Wer nur wenig Zeit hat, sollte darauf achten, dass die zentralen Inhalte der HIV/AIDS-Prävention – Übertragungswege, Schutz/Kondombenutzung und Umgang mit Betroffenen – behandelt werden. Hierzu gibt es 7 Spiele mit Varianten zur Auswahl. Damit die Vorbereitung für Sie möglichst einfach ist, finden Sie in diesem Heft ab Seite 46 Kopiervorlagen. Zusätzlich finden Sie 6 Übungen, bei denen indirekte psychosoziale Aspekte der HIV/AIDS-Prävention im Mittelpunkt stehen wie Kommunikation, Kooperation, Vertrauen und soziale Verantwortung, Körperwahrnehmung, Selbstbestimmung und Selbstwert. Mehrere der Übungen eignen sich auch für den Einstieg in die Gruppenarbeit oder zur Auflockerung zwischendurch.

Alle Spiele/Übungen und deren Themen sind in einer Übersichtstabelle zusammengefasst. Ob Sie mit einem „direkten“ Spiel konkret ins Thema HIV/AIDS einsteigen oder mit einer „indirekten“ Übung beginnen, entscheiden Sie mit Blick auf Ihre Gruppe.

### **Reflexion am Ende jeder Übung**

Damit die Jugendlichen und auch Sie bei den indirekten Methoden den Bezug zum Thema HIV/AIDS ziehen können, finden Sie am Ende jeder Übung Fragen für eine gemeinsame Reflexion. Wählen Sie aus, welche der Auswertungsfragen zu Ihrer Gruppe passen. Fragen, die sich auf den persönlichen Schutz bei der Sexualität beziehen, setzen Vertrauen in Gruppen mit älteren Jugendlichen voraus! Tipp: Holen Sie sich hierzu Unterstützung von Präventionsfachkräften.

### **Kombination von Spielen zu einer Stationsrallye**

Wenn viele Jugendliche zusammen sind, bietet sich eine Kombination von Spielen als Rallye mit mehreren Stationen nacheinander an, z. B. „Nasenschnäbel“, „Blind vertrauen“, „Fragen finden“, „1, 2 oder 3“, „Pantomime“ und „Flussüberquerung“. Die Stationen können von Zweierteams bis hin zu kleinen Gruppen nacheinander oder auch parallel durchlaufen werden. Kleine Preise als „Belohnung“ fürs Mitmachen hat die BZgA im Vorrat. Anfragen über [info@gib-aids-keine-chance.de](mailto:info@gib-aids-keine-chance.de).

# ÜBERSICHT

## Spiele mit direkten und indirekten Themen zur HIV/AIDS-Prävention

<i>Titel</i>	<i>Seite</i>	<i>Direkte Themen</i>	<i>Indirekte Themen</i>
Nasenbärchen	<b>16</b>	· Übertragungswege	· Kommunikation, Kooperation · Vertrauen, Verantwortung
Blind vertrauen plus Kondom-/Taststation	<b>19</b>	· Schutz/Kondom · Umgang mit Betroffenen	· Vertrauen, Verantwortung · Kommunikation, Kooperation
Flussüberquerung · Spinnennetz · Platzwechsel	<b>21</b>	· Übertragungswege · Schutz/Kondom · Umgang mit Betroffenen	· Kommunikation, Kooperation
Fragenstaffel · Fragen finden	<b>24</b>	· Übertragungswege · Schutz/Kondom · Umgang mit Betroffenen	· Kommunikation, Kooperation
Pro & Contra · Was wäre, wenn ... · Autogrammstunde	<b>26</b>	· Übertragungswege · Schutz/Kondom · Umgang mit Betroffenen	· Kommunikation, Kooperation
1, 2 oder 3	<b>29</b>	· Übertragungswege · Schutz/Kondom · Umgang mit Betroffenen	· Kommunikation, Kooperation
Pantomime · Tabu · Memory	<b>30</b>	· Übertragungswege · Schutz/Kondom · Umgang mit Betroffenen	· Kommunikation, Kooperation · Körperwahrnehmung

## Übungen mit rein indirekten Themen und Bezug zur HIV/AIDS-Prävention in der Reflexion

<i>Titel</i>	<i>Seite</i>	<i>Indirekte Themen</i>
Gordischer Knoten* · Sitzkreis*	<b>32</b>	· Kommunikation, Kooperation · Vertrauen, Verantwortung · Körperwahrnehmung
5-Füßlerinnen*	<b>35</b>	· Kooperation, Kommunikation · Körperwahrnehmung
Das verzwickte Tau*	<b>36</b>	· Kooperation, Kommunikation · Körperwahrnehmung
Wettermassage (Autowäsche)* · Sich fallen lassen*	<b>38</b>	· Kooperation, Kommunikation · Vertrauen, Verantwortung
Pendel · Schweben & Fliegen · Vertrauensfall · Förderband	<b>40</b>	· Vertrauen, Verantwortung · Kommunikation, Kooperation
Emotionen zeigen · Gefühle erkennen	<b>43</b>	· Kommunikation, Kooperation · Selbstwert, Selbstwirksamkeit

\* Übungen zum Einstieg mit einer Gruppe oder für zwischendurch



## Nasenbärchen

2 Gruppen bilden. Einer Person aus jeder Gruppe werden die Augen verbunden. Diese zieht von der Übungsleitung eine Karte. Auf den Karten sind „Nasenbärchen“ abgebildet, die sich in verschiedenen Situationen befinden. Die Gruppe muss nun dem blinden Gruppenmitglied die Situation erklären und gemeinsam entscheiden, ob in dieser Situation die Gefahr einer Ansteckung mit HIV hoch, gering oder überhaupt nicht vorhanden ist.

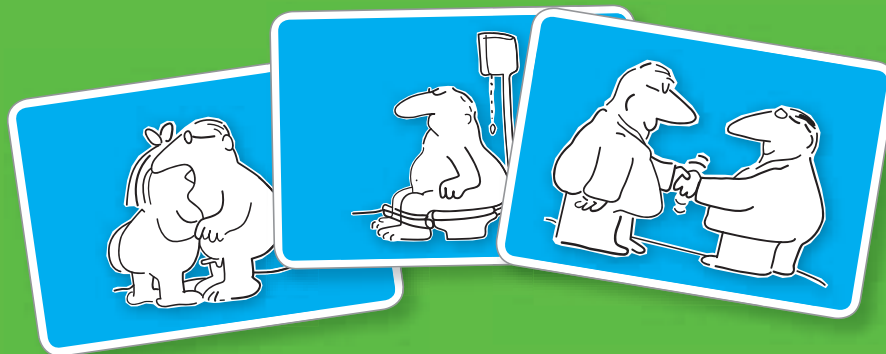
Je nach Entscheidung muss die Gruppe den/die „Blinde“ durch Zurufe zu einer roten (hohes Risiko), gelben (geringes Risiko) oder grünen (kein Risiko) Frisbeescheibe führen, zu der die Karte gelegt wird. Die Scheiben liegen in einem Abstand zu der Gruppe.

Sobald der/die „Blinde“ zurück ist, bekommt ein anderes Gruppenmitglied die Augenbinde und zieht die nächste Karte. Das Spiel endet, sobald eine Gruppe alle Karten zugeordnet hat, oder nach vorgegebener Zeit. Im Anschluss gemeinsam überprüfen, welche Karten richtig und welche Karten falsch einsortiert wurden. Richtige Einordnung gibt 2 Punkte. Falsche Einordnung gibt 1 Punkt. Die Gruppe mit den meisten Punkten hat gewonnen.



**Tipp:** Je nach Zeit, Gruppengröße und Alter Piktogramme mit Übertragungssituationen auswählen, die besprochen werden sollen.

<i>Themen</i>	Direkt: Übertragungswege, Nichtrisiken Indirekt: Kommunikation, Kooperation, Vertrauen, Verantwortung
<i>Botschaft</i>	Ich weiß Bescheid über HIV und fühle mich sicher
<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sich informieren über HIV-Ansteckungswege und Nichtrisiken</li> <li>· Ängste gegenüber HIV-Infizierten abbauen</li> <li>· Anderen vertrauen</li> <li>· Verantwortung für andere übernehmen</li> <li>· Einfühlsam, rücksichtsvoll miteinander umgehen</li> </ul>
<i>Zeit</i>	20–30 min
<i>Alter &amp; Anzahl</i>	12–19 Jahre, ab 6 Personen
<i>Ort</i>	Drinne & draußen
<i>Materialien</i>	Nasenbärchen-Situationen auf S. 46, 3 Frisbees oder Pappkarten (rot, gelb, grün), 2 Augenbinden



### Reflexion

#### · *Blinde Person:*

Wie hast du dich gefühlt, als du dich auf den anderen verlassen musstest? Warst du am Anfang unsicher? Wann konntest du vertrauen?

#### · *Führende Gruppe:*

Wie war es für euch, jemanden zu führen, Verantwortung zu übernehmen? Wann haben die Geführten sich bei euch sicher gefühlt/vertraut?

#### · *Alle:*

Wobei muss „man“ sich in Freundschaften, in Partnerschaften oder wenn ihr verliebt seid gegenseitig vertrauen und aufeinander verlassen können?

Und wann müsst ihr auch selber Verantwortung übernehmen?

Wie wäre es, wenn man miteinander Sex haben möchte?

Wer kümmert sich um Verhütung? Wer spricht das an?

#### · *Übertragungssituationen*

Welche Situationen liegen eurer Meinung bei dem richtigen Risiko (rot – gelb – grün) und welche falsch (bitte kurz begründen)?

Was wäre, wenn jemand bei uns im Verein/in der Gruppe/Klasse HIV-infiziert wäre? Worauf müsste man besonders achten?

Könnte er/sie im Verein/in der Gruppe bleiben, wenn die Ansteckung bekannt wäre, oder was würde passieren?

Was könnten wir tun, damit jemand mit einer HIV-Infektion bei uns Sport machen könnte?

## ALLTAGSSITUATIONEN UND HIV-ÜBERTRAGUNGSRISIKEN

### GROSSES RISIKO

- **Gemeinsame Benutzung von Spritzen und Nadeln**

Risiko sehr groß. Nadel und Spritze durch mehrere Personen birgt eine sehr große Gefahr. Unbedingt vermeiden. Nadeln und Spritzen nie gemeinsam benutzen. Spritzbestecke sterilisieren.

- **Ungeschützter Analverkehr (Darmverkehr)**

Risiko sehr groß. Bei ungeschütztem Analverkehr besteht für beide ein Risiko. Ein Risiko besteht auch ohne Samenerguss. Rat: Unbedingt Kondome benutzen und genügend fettfreie Gleitmittel.

- **Ungeschützter Vaginalverkehr (Scheidenverkehr)**

Risiko groß. Bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr mit Infizierten ist die Ansteckungsgefahr hoch.

Rat: Kondome benutzen.

- **Schwangerschaft (HIV-infizierte Frau)**

Risiko für das ungeborene Kind ohne Behandlung groß. Die infizierte werdende Mutter kann das Kind vor, während und nach der Geburt (beim Stillen) anstecken. Eine umfassende medizinische Betreuung kann das Risiko für das Kind jedoch sehr stark senken. Ein HIV-Test ist jeder Frau und ihrem Partner zu empfehlen, wenn sie ein Kind möchten und eine HIV-Infektion nicht auszuschließen ist. Rat: Möglichst frühzeitige Beratung beim Arzt!

- **Blutsbrüderschaft**

Risiko sehr groß, wenn einer von beiden infiziert ist.

### GERINGES RISIKO

- **Ungeschützter Oralverkehr (Mundverkehr bei Mann oder Frau)**

Risiko besteht. Durch Aufnahme von HIV-haltiger Samenflüssigkeit in den Mund ist eine Infektion möglich. Auch Scheidenflüssigkeit kann HIV enthalten. Während der Menstruation erhöht sich das Risiko einer Ansteckung.

Rat: Aufnahme von Samen- oder Scheidenflüssigkeit oder Blut in den Mund vermeiden. Mundverkehr beim Mann mit Kondom.

### KEIN RISIKO

- Körperkontakt, Händeschütteln, Umarmen
- Streicheln, Schmusen
- Übertragung durch die Luft, Anniesen, Anhusten
- Gemeinsam essen, aus einem Glas trinken
- Toiletten, Schwimmbad, Sauna
- Zusammenleben in der Familie
- Insektenstiche, Mücken

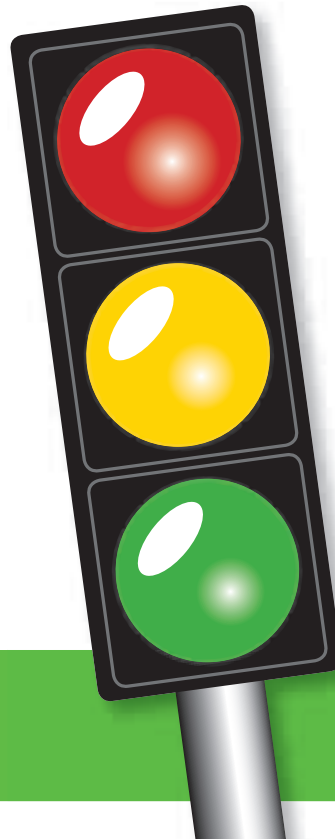
Niemand kann sich hierüber anstecken, auch nicht bei engem Kontakt mit einem infizierten Menschen.

- **Arzt, Zahnarzt, Krankenhaus, Erste Hilfe**

Kein Risiko durch medizinische Maßnahmen bei Beachtung der üblichen Hygienevorschriften, d. h. Benutzung von Einwegmaterial oder sicher keimfrei gemachten Instrumenten. Bei Blut- und Plasmagaben besteht trotz sehr effektiver Sicherungsverfahren ein – äußerst niedriges – Restrisiko. Deswegen wird bei planbaren Operationen die Eigenblutspende empfohlen. Inaktivierte Blutprodukte sind bei ordnungsgemäßer Herstellung praktisch HIV-sicher.

- **Tätowieren, Piercing, Maniküre, Pediküre, Rasur, Akupunktur**

Kein Risiko, wenn die Hygieneregeln eingehalten werden. Alle stechenden oder schneidenden Gegenstände, die mit Blut in Kontakt kommen können, immer nur einmal benutzen oder wirksam desinfizieren. Rat: Piercen, Tätowieren oder Ohrlochstechen nur bei Fachkräften.





## Blind vertrauen plus Kondom-/Taststation

Eine Person legt Augenbinde an, die andere Person führt durch den Raum

### Stufe 1: Blindenführung mit Körperkontakt

Je nach Vertrauen ist beim Führen mehr oder weniger Körperkontakt nötig.

- a) die Hand und die Schulter fassen
- b) die Hand und den Oberarm fassen
- c) nur noch Führung durch Handkontakt

Rollentausch beider Personen

### Stufe 2: Blindenführung ohne Körperkontakt

- a) auf rechte/linke Schulter klopfen = nach rechts/links, auf beide Schultern klopfen = Stopp
  - b) akustische Rückmeldung
  - c) mehrere Personen führen. Die „Blinden“ stehen in einer Reihe, bei taktile Führung geben diese das Zeichen schnell selber nach vorne weiter
- Rollentausch beider Personen

### Stufe 3: Blindenführung mit Hindernissen und Kondom-/Taststation

Verschiedene Hindernisse werden verteilt plus eine Komdomstation. Die blinde Person wird mit ggf. wechselnden Signalen der Stufen 1/2 durch den Parcours geführt – über, unter, auf, links, rechts an den Hindernissen vorbei. Jeder sollte bei der Kondom- und der Taststation gewesen sein. Kondomstation: Die Person soll blind eine Kondompackung öffnen und die Kondomanwendung vorführen. Die sehende Person kontrolliert die Richtigkeit und/oder gibt Hilfestellung.

Taststation: Die blinde Person soll 1–2 Gegenstände ertasten, herausholen und erklären, was diese mit dem Thema AIDS zu tun haben könnten (siehe oben).

Rollentausch beider Personen mit Ertasten 1–2 neuer Gegenstände!

<i>Themen</i>	Direkt: Schutz/Kondome, Umgang mit HIV-Positiven Indirekt: Vertrauen, Verantwortung, Kommunikation, Kooperation
<i>Botschaft</i>	Ich kann Verantwortung abgeben und übernehmen, ich erfahre mich selbst
<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Schutz vor Ansteckung, Kondombenutzung</li> <li>· Anderen vertrauen und sich fallen lassen</li> <li>· Verantwortung für andere übernehmen</li> <li>· Einfühlsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen</li> <li>· Eigene Grenzen setzen</li> </ul>
<i>Zeit</i>	10–15 (30) min
<i>Alter</i>	Ab 12 Jahren
<i>Anzahl</i>	Offen, gerade Personenanzahl
<i>Ort</i>	Ruhige Umgebung
<i>Materialien</i>	Augenbinden und Kondome, Kondomstation mit Überrollmöglichkeit Banane/Möhre, Taststation mit Sack/Stofftasche mit Herz (Verliebtsein), Taschentücher (Liebeskummer, Trauer, Alleinsein), Kerze (Romantik/Wärme), Freundschaftsband, Alkohol (Mut antrinken/Blackout), Tampons (Tage haben), Tabletten (AIDS-Medikamente) etc.

### Reflexion

#### Geführte Person:

Wie hast du dich gefühlt, als du dich auf den anderen verlassen musstest? Wann konntest du vertrauen?

#### Führende Person:

Wie war es für euch, als jemand auf euch angewiesen war, ihr jemanden führen, Verantwortung übernehmen musstet? Wann haben die Geführten sich bei euch sicher gefühlt/vertraut? Wobei muss „man“ sich in Freundschaften/in einer Partnerschaft gegenseitig vertrauen und aufeinander verlassen können?

Kondomstation: Wo ist es für euch in Partnerschaften – wenn ihr verliebt seid – wichtig, dem anderen vertrauen zu können? Und wo müsst ihr auch selber Verantwortung übernehmen? Wie ist/wäre es, wenn man miteinander Sex haben möchte? Wer kümmert sich um Verhütung? Wer spricht das an? Wie sicher habt ihr euch gefühlt, ein Kondom im Dunklen überzurollen? Würde das auch real klappen – besser allein oder zu zweit? Habt ihr eine Idee, wie „man“ dem anderen bei der Sexualität signalisiert, was „man“ mag und was nicht?

#### Taststation:

Welchen Gegenstand habt ihr gewählt, und was hatte der für euch mit AIDS zu tun? Gespräch möglich über

- riskante Situationen, z. B. Rolle von Alkohol, sich Mut antrinken
- Leben mit HIV (täglich Tabletten, regelmäßige Arztkontrollen) bzw. HIV-positiv im Sportverein:
- Was wäre, wenn bei uns im Verein jemand HIV-positiv wäre?
- Wie würden die anderen reagieren?
- Was müsste wer tun, damit er/sie bei uns bleiben könnte?
- Würde sich überhaupt jemand trauen zu sagen, dass er/sie positiv wäre?

## Flussüberquerung · Spinnennetz · Platzwechsel

### Flussüberquerung

Alle befinden sich auf einer Seite des Flusses, der durch 2 Markierungsleinen oder Kreide gekennzeichnet ist, und wollen diesen überqueren. Im Fluss liegen Frisbees, die herausgefischt und mitgenommen werden müssen. Nach erfolgreicher Querung sind Aufgaben zu lösen.

Es steht eine bestimmte Anzahl von Zaubersteinen (Teppichfliesen) zur Verfügung, die von den Jugendlichen in den Fluss gelegt werden dürfen, um diesen zu überqueren. Alle müssen ständigen Körperkontakt zu den Steinen haben. Wenn ein Stein ohne Körperkontakt ist, geht er unter und wird durch die Übungsleitung entfernt.

Fällt jemand ins Wasser, müssen alle zurück an den Start. Die Jugendlichen wiederholen die Übung so lange, bis sie es gemeinsam (!) geschafft haben.

### Variante:

Die Gruppenmitglieder dürfen die Flussteine zur Spielerleichterung umlegen. Fällt jemand ins Wasser, wird er/sie an den Ausgangspunkt gespült und muss von der Gruppe geholt werden, indem diese einen Weg aus Steinen legt. Die Übungsleitung kann zur Veränderung des Schwierigkeitsgrads während des Spiels Steine wegnehmen oder hinzufügen.

Flussüberquerung mit verbundenen Augen:

Statt der Teppichfliesen werden 5 Inseln (kleine Kästen) angesteuert, die balancierend über Brücken (z. B. Stangen, umgedrehte Bänke, Baumstämme) erreicht werden.

Frustration ist in Ordnung, muss jedoch in der Reflexion aufgefangen werden. Tipp: Bei Erreichen der Frustrationsgrenze motivieren weiterzumachen, es gemeinsam zu schaffen. Die Übung erfordert Erfahrung der Übungsleitung mit Frustration und Aggression in Gruppen.

Je nach vorhandener Zeit lösen die Gruppenmitglieder nach erfolgreicher Flussüberquerung inhaltliche Aufgaben

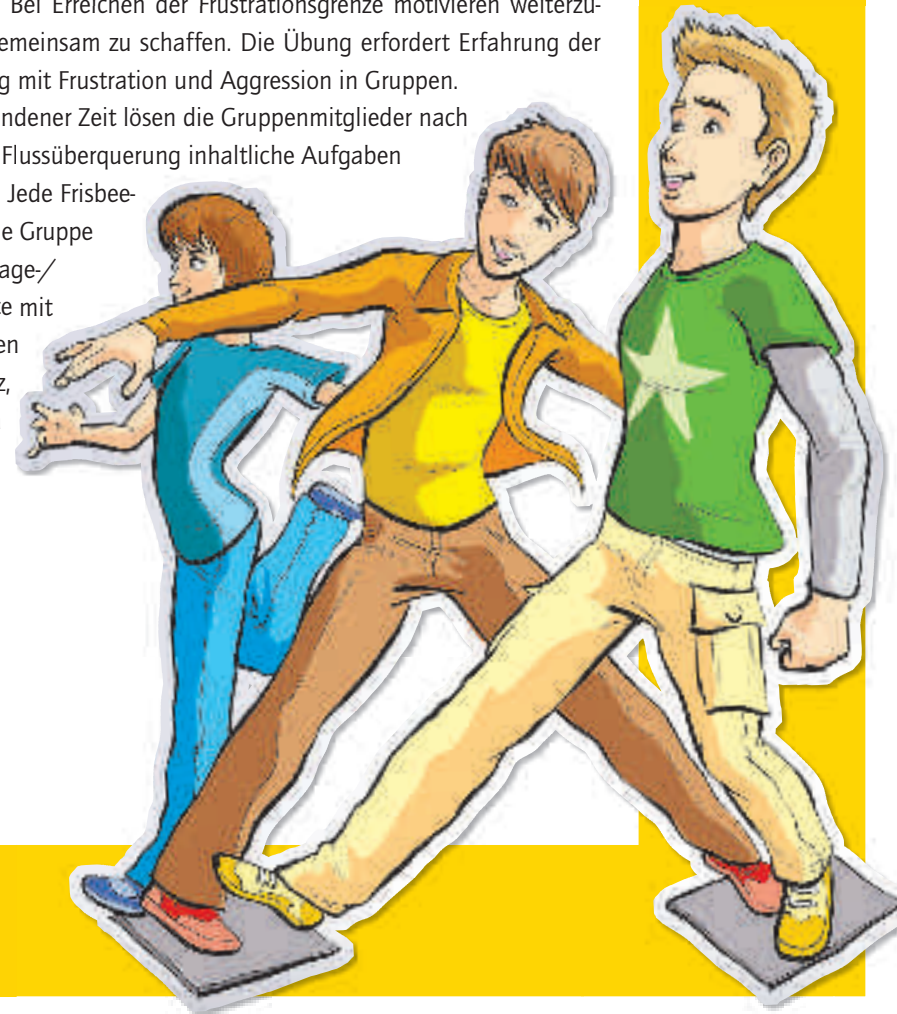
zu HIV/AIDS. Jede Frisbeescheibe löst die Gruppe

gegen eine Frage-/Aufgabenkarte mit

dem passenden Symbol – Herz,

Blitz, Kondom

– ein.



### Variante: Spinnennetz

Aus Seilen ein Netz knüpfen, das zwischen 2 Bäume oder Pfosten gespannt wird. Aufgabe der Gruppe ist es, von der einen auf die andere Seite des Netzes zu wechseln. Dabei darf das Netz nicht berührt werden und jede Netzöffnung darf nur einmal gewählt werden. Je nach Netzöffnungen und Lage müssen sich die Mitspielenden einander helfen und sich gegenseitig durchheben. An den Seilen sind mit Tesafilm Frage-/Aufgabenkarten befestigt, die mitgenommen und am Ende gelöst werden müssen.

Varianten: Berührt jemand das Netz, müssen alle erneut von vorn beginnen. Oder: Die Gruppe muss ständig in körperlichem Kontakt bleiben. Bzw.: Jede Person darf nur einmal unter einem Netzstrang hindurchtauchen. Höchstens zwei Personen dürfen sich in einer Netzöffnung gleichzeitig befinden. Zusatzhandicap: verbundene Augen oder ohne Worte spielen.

### Variante: Platzwechsel

Die Gruppenmitglieder werden in zwei Gruppen geteilt, die sich an den Stirnseiten eines Parallelbarrens, Sofas oder Tisches gegenüber aufstellen. Ziel ist es, dass beide Gruppen gleichzeitig die Seiten wechseln, indem sie über das Hindernis klettern, ohne dabei den Boden zu berühren. Erschwert wird diese Aufgabe durch ein Kondom. Zu Beginn sollen beide Gruppen die Benutzung eines Kondoms richtig vorführen (Abrollen über 2 Finger). Anschließend das Kondom aufblasen, verknoten und beim Seitenwechsel unbeschädigt auf die andere Seite transportieren. Zusätzlich sollen am Hindernis befestigte Frisbees eingesammelt werden, anschließend lösen der Aufgaben, siehe unter „Flussüberquerung“.



<i>Themen</i>	Direkt: Ansteckung, Schutz/Kondome Indirekt: Kommunikation, Kooperation	<i>Ort</i>	Drinnen & draußen
<i>Botschaft</i>	Wir halten zusammen	<i>Materialien</i>	Frisbees oder Pappkarten mit oben liegendem Symbol Herz (Umgang/Solidarität), Kondom (Schutz) und Fragezeichen (Risiko/Übertragung) sowie Frage-/Aufgabenkarten im Anhang auf S. 49
<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Schutz vor Ansteckung, Kondombenutzung</li> <li>· Anderen vertrauen und sich fallen lassen</li> <li>· Verantwortung für andere übernehmen</li> <li>· Einfühlsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen</li> <li>· Eigene Grenzen setzen</li> <li>· Umgang mit Frustration, auch bei der Sexualität</li> </ul>		Variante „Flussüberquerung“: Teppichfliesen, Seile oder Kreide  Variante „Spinnennetz“: Seile/Wäscheleine  Variante „Platzwechsel“: Parallelbarren oder Sofa/Tische
<i>Zeit</i>	20–40 min		
<i>Alter &amp; Anzahl</i>	Ab 12 Jahren, 5–20 Personen		

### Reflexion

#### *Kommunikation und Kooperation als*

##### *zentrale Elemente herausarbeiten:*

Was hat geklappt und was weniger?

Was hat euch die Aufgabe eher schwer gemacht, was war hinderlich?

Was hat euch geholfen, euer Ziel zu erreichen?

##### *Frustration:*

Gab es einen Punkt, an dem ihr so frustriert/wütend wart, dass ihr alles hinwerfen wolltet?

Wie habt ihr es geschafft, euch wieder neu zu motivieren/weiterzumachen?

Kennt ihr das auch im Alltag, dass ihr manchmal lieber einfach aufgeben würdet?

#### *Frustration & Sexualität:*

Könnt ihr euch vorstellen, dass es diesen Punkt auch beim Flirten, in Partnerschaften oder auch in der Sexualität gibt?

Wie würdet ihr mit Ablehnung umgehen? Beispielsweise wollt ihr zärtlich sein, euer Freund/eure Freundin aber nicht ...

Wann würdet ihr da einen Schlussstrich ziehen und eine Partnerschaft beenden oder doch weiter „kämpfen“?

Fragen-/Aufgaben aus den Karten lösen.

Die Übungsleitung fragt so lange nach, bis die Lösung der Aufgabe für sie „rund“ ist.



## Fragenstaffel

2 Mannschaften stellen sich nebeneinander auf. Auf ein Startkommando demonstrieren die ersten beiden Staffellaufenden aus jeder Mannschaft eine Kondombenutzung auf 2 Fingern, blasen das Kondom auf und laufen mit ihm auf die gegenüberliegende Seite, greifen sich eine Fragenkarte, laufen zurück zu ihrer Gruppe, beantworten die Frage und schreiben diese auf einen Zettel.

Erschwernis: Das Kondom zwischen den Körpern der beiden Laufenden halten, ohne die Hände zu benutzen. Sobald es herunterfällt, stoppen und erst neu zwischen die Körper bringen.

Die nächsten beiden Laufenden nehmen die Karte samt Kondom, laufen los und tauschen die Karte gegen eine neue aus. Alle Mitspielenden müssen gut aufpassen, welche Fragen bereits gestellt wurden. Wenn eine schon beantwortete Frage noch einmal geholt wird, bringt dies Zeitverlust mit sich. Sobald alle Fragen beantwortet sind, endet das Spiel. Gewonnen hat die Gruppe mit den meisten richtig beantworteten Fragen.

Da die Fragenkarten wieder zurückgelegt werden, können sich beide Mannschaften aus demselben Fragenpool bedienen.





## Variante: Fragen finden

Oberbegriffe wie Kondom, sich mit HIV anstecken, sich vor HIV schützen, über AIDS reden, HIV-Test, Homosexualität, Vertrauen, Verantwortung, HIV-positiver Jugendlicher im Verein, HIV-positiver Trainer, Fremdgehen usw. stehen auf selbst geschriebenen Zetteln (Zusammenstellung entsprechend der Gruppe).

Die Karten mit Tesafilm z. B. an eine Wäsche-/Reckstange, an eine Sprossenwand o. Ä. hängen. Um die Kärtchen zu erreichen, muss ein kleiner Geräteparcours überwunden werden, z. B. Überqueren einer umgedrehten Bank, Schwingen an Tauen, Überqueren eines Bocks, Tisches ...

Zwei Mannschaften positionieren sich vor dem Parcours. Auf Kommando läuft jeweils die erste Person aus beiden Gruppen los, überwindet den Parcours und liest den Begriff auf einem der Kärtchen. Auf dem Rückweg läuft er/sie außen an dem Parcours vorbei und denkt sich währenddessen eine Frage zu dem angegebenen Thema aus. Diese Frage stellt er/sie der anderen (!) Gruppe, die eine Antwort darauf finden muss. Sobald eine passende Antwort gefunden ist, darf die nächste Person aus der Gruppe starten. Gewonnen hat die Gruppe, die die meisten richtigen Antworten innerhalb einer festgelegten Spielzeit gegeben hat.

<i>Themen</i>	Direkt: Übertragungswege, Schutz/Kondome, Umgang mit Betroffenen Indirekt: Kommunikation, Kooperation
<i>Botschaft</i>	Wir machen uns fit
<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sich über HIV/AIDS informieren und persönlich auseinandersetzen</li> <li>· Als Team zielorientiert zusammenarbeiten</li> </ul>
<i>Zeit</i>	20–30 min je nach Anzahl der Fragekarten oder Zeitvorgabe
<i>Alter &amp; Anzahl</i>	Ab 14 Jahren, ab 10 Personen
<i>Ort</i>	Drinne & draußen
<i>Materialien</i>	2 Kondome, Zettel, Stifte, Fragekarten auf S. 49 (für Variante Fragenstaffel).  Variante „Fragen finden“: Kleiner Geräteparcours, eigene Begriffszettel, Tesafilm
<i>Reflexion</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Im Anschluss die Fragen und gegebenen Antworten in Ruhe mit der Gruppe besprechen.</li> <li>· Beide Gruppenhälften entscheiden mit der Übungsleitung gemeinsam, welche Antworten richtig waren. Tipp: Bei Unsicherheit auf den Antwortrückseiten der Fragekarten nachlesen.</li> </ul>

## Pro & Contra · Was wäre, wenn ... · Autogrammstunde

Die Gruppe wird in 2 Gruppen unterteilt, die miteinander diskutieren sollen. Die eine Gruppenhälfte erhält ein Kondom und vertritt die „Pro-Seite“, die andere Hälfte bekommt kein Kondom und vertritt die „Contra-Seite“.

Die Übungsleitung stellt eine These in den Raum, zu der beide Gruppen Stellung beziehen sollen (Themenvorschläge siehe unten). Alle gehen durch den Raum (ggf. eine Halle o. Ä. eingrenzen). Wenn das Stoppsignal durch die Übungsleitung erfolgt, suchen sich alle mit Kondom die nächste freie Person ohne Kondom und umgekehrt. Sie tauschen kurz ihre Argumente aus ihrer jeweiligen Pro-Kondom- bzw. Contra-Kondom-Rolle aus. Dann gehen sie einzeln weiter.

Die Bewegungen werden nach Vorgabe durch die Übungsleitung immer wieder verändert: rückwärts gehen, auf einem Bein hüpfen, auf allen Vieren gehen etc. Die Übungsleitung gibt ein Zeichen und die Pro-/Contra-Rollen werden getauscht, indem die Kondom-Gruppe die Kondome an die andere Gruppe abgibt. Nun vertreten diese die gegensätzliche Meinung.

Variante: Die Gruppenmitglieder tauschen eigenständig die Rollen, wann immer sie wollen, indem sie das Kondom weiter geben oder von jemandem nehmen.



**Thesenvorschläge (Anmerkungen und mögliche Nachfragen kursiv)**

- Beim Sport/auf Reisen/in einer Jugendgruppe kann man sich doch mit HIV anstecken. *(Stimmt nicht.)*
- Beim Sex würde ich mich immer mit Kondomen schützen.
- Kondome schützen vor HIV *(Stimmt, bei richtiger Anwendung auch sehr sicher.)*
- Bevor ich mit jemandem Sex mache, sollten beide erst einen HIV-Test, zum Beispiel beim Gesundheitsamt, machen. *(Wenn zwei in einer wirklich treuen monogamen Beziehung ohne Seitensprünge auf Kondome verzichten wollen, können sie einen Test machen. Der sagt allerdings nur sicher aus, ob sich jemand bis vor 3 Monaten angesteckt hat; über die letzten 3 Monate sagt der Test nichts Sicheres.)*
- Ob jemand hetero, schwul, bi oder lesbisch ist, ist mir egal. Hauptsache er verhält sich sportlich fair.
- Eine HIV-infizierte Übungsleiterin hätte bei uns keine Chance. *(Warum eigentlich nicht? Eine Ansteckungsgefahr besteht ja nicht!)*
- AIDS betrifft doch fast nur Erwachsene, Jugendliche brauchen sich doch noch gar nicht schützen. *(Zwar sind statistisch deutlich mehr Erwachsene als Jugendliche und Menschen mit einem höheren Risikoverhalten betroffen; es sind allerdings leider auch einige Jugendliche infiziert.)*
- Ein HIV-positiver Jugendlicher könnte beim Sport/in unserer Gruppe weiter mitmachen. *(Hoffentlich ja.)*

**Variante: Was wäre, wenn ...**

Die Spielleitung beginnt einen Satz „Wenn ...“ und wirft einem Gruppenmitglied im Kreis eine Frisbeescheibe zu. Dieses muss die Scheibe fangen und dabei den Satz vervollständigen. Dann wirft er/sie die Scheibe weiter und der nächste Fangende muss den begonnenen Satz vervollständigen. Erschwernis-Stufe 1: Alle sind miteinander in Bewegung. Stufe 2: Mehrere Sätze mit verschiedenen Frisbees sind in der Gruppe unterwegs (es darf nicht zu unruhig werden, damit die Themensätze noch von allen gehört werden).

Mögliche Satzanfänge:

- Frisbee mit Fragezeichen (Risiko/Übertragung)

Das Risiko, sich mit HIV anzustecken, ist beim Knutschen ...

Das Risiko, sich mit HIV anzustecken ist beim Sport/im Verein/bei uns ...

Einen HIV-Test würde ich ...

- Frisbee mit Kondom (Schutz)

Wenn man keine Kondome benutzt ...

Wenn man Kondome benutzt ...

Wenn mit mir jemand Sex ohne Kondom haben will ...

- Frisbee mit Herz (Solidarität/Umgang)

Wenn jemand bei uns HIV-positiv wäre ...

Wenn ich mich selber eines Tages mit HIV anstecken würde ...

(Empfehlung: mit älteren Jugendlichen ohne Kondome herumlaufen)

<i>Themen</i>	Direkt: Übertragungswege, Schutz/Kondome, Umgang mit Betroffenen Indirekt: Kommunikation, Kooperation
<i>Botschaft</i>	Ich bilde mir meine Meinung und wechsle die Rollen
<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sich eine eigene Haltung bilden zum Thema HIV/AIDS</li> <li>· Reflexion der eigenen Meinungen und Einstellungen</li> <li>· Die eigene Meinung vertreten, sich durchsetzen</li> <li>· Kennenlernen, Auseinandersetzen und Akzeptieren anderer Meinungen</li> </ul>
<i>Zeit</i>	15–30 min
<i>Alter &amp; Anzahl</i>	Ab 14 Jahren, ab 6 Personen
<i>Ort</i>	Drinnen & draußen
<i>Materialien</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kondome oder ein anderer symbolischer Gegenstand</li> <li>· Variante „Autogrammstunde“: Thesen auf Zetteln</li> <li>· Variante „Was wäre, wenn ...“: Frisbees</li> </ul>



### Reflexion

Die angesprochenen Themen/Thesen sollen in der Gruppe noch einmal zusammenhängend besprochen und dabei vertieft werden:

- Welche Thesen/Argumente haben mich überzeugt?
- Bei welchem Thema ist es mir besonders leicht gefallen, Argumente zu finden?
- Bei welchem Thema ist es schwer gefallen, Argumente zu finden? Ging es den anderen auch so?
- Welche Argumente haben überzeugt?  
Gab es Argumente von der Gegenseite, die überzeugender wirkten als die eigenen, obwohl du tatsächlich hinter deiner gesagten Meinung stehst?



## 1, 2 oder 3

3 Geräte sind in einem Dreieck aufgebaut, ihnen zugeordnet ist jeweils eine der 3 Frisbees. Die Gruppenmitglieder befinden sich in der Mitte. Die Spielleitung liest eine Frage und drei mögliche Antworten vor. Die Gruppenmitglieder sollen sich ohne miteinander zu kommunizieren für eine der Möglichkeiten entscheiden: 1, 2 oder 3. Die Gruppenmitglieder sollen sich schnell auf das ausgewählte Gerät begeben.

Geräte je nach vorhandenen Materialien und Gruppengröße wählen. Alle Gruppenmitglieder sollten darauf Platz finden, sie dürfen aber ruhig „etwas enger zusammenrücken“.

<i>Themen</i>	Direkt: Übertragungswege, Schutz/Kondome, Umgang mit Betroffenen Indirekt: Kommunikation, Kooperation
<i>Botschaft</i>	Wir bilden uns eine Meinung
<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sich über HIV/AIDS informieren und persönlich auseinandersetzen</li> <li>· Sich eine eigene Meinung machen und Meinungen anderer akzeptieren</li> </ul>
<i>Zeit</i>	10–15 min
<i>Alter &amp; Anzahl</i>	Ab 12 Jahren, ab 12 Personen
<i>Ort</i>	Drinne & draußen
<i>Materialien</i>	1, 2 oder 3 Fragekarten, Frisbees oder Pappkarten mit Aufdruck der Zahlen 1, 2 oder 3 obenliegend (s. Anhang); Kasten, Barren, Bank o. Ä.
<i>Reflexion</i>	Im Anschluss die Fragen und gegebenen Antworten/Meinungen mit der Gruppe besprechen. Tipp: Wenn es um Meinungsfragen geht, gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Für diesen Fall stehen auf den Fragekarten Ideen für eingrenzende Fragen, nachdem sich alle positioniert haben.



## Pantomime · Tabu · Memory

### Pantomime

Eine Person aus der Gruppe bekommt einen Begriff leise ins Ohr geflüstert, den sie ohne zu reden nur durch Körpersprache darstellen soll. Die anderen Gruppenmitglieder sollen den Begriff innerhalb einer vorgegebenen Zeit erraten. Die Übungsleitung übernimmt die Aufgabe des Schiedsrichters.

2 Gruppen können gegeneinander antreten, indem beide Gruppen versuchen, den Begriff zu erraten. Welche Gruppe mehr Begriffe errät, hat gewonnen. Begriffe aus dem Pool der Aktionskiste je nach Alter der Gruppe und gewünschten Themenschwerpunkten auswählen.

### Tabu

Der von einem Gruppenmitglied umschriebene Begriff soll von der Gruppe erraten werden, ohne den Begriff zu nennen! Als zusätzliche Schwierigkeit sollen die ratenden Gruppenmitglieder (!) eine vorgegebene Disziplin ausführen: Seilspringen, Hula-Hoop tanzen, Ball hochhalten, Fußball dribbeln, Handstand/Kerze stehen/Rad fahren. Die Übungsleitung wählt die Disziplin, der Schwierigkeitsgrad muss dem Niveau der Gruppe angepasst sein. Nach jedem Erraten wird ein weiterer Begriff gezogen. Solange die Disziplin ausgeführt wird, darf geraten werden. Dann wechselt die Gruppe, und die zweite Gruppe beschreibt und errät die gezogenen Begriffe. Alternativ raten zwei Gruppenhälften gleichzeitig und sammeln so Punkte.

### Memory

2–3 Personen verlassen den Raum. Die anderen Gruppenmitglieder finden sich in 2er-Paaren zusammen und überlegen sich gemeinsam eine Bewegung, die etwas mit Liebe, Sexualität, Freundschaft, HIV usw. zu tun hat. Wenn alle Paare eine passende Bewegung gefunden haben, stellen sie sich voneinander getrennt in einem Kreis in der Halle auf.

Die Personen, die den Raum verlassen haben, kommen wieder herein. Sie sollen nun die zusammengehörigen Paare finden. Die erste Person fordert eine Person aus der Gruppe auf, ihre Bewegung vorzuführen. Dann fordert sie ein zweites Gruppenmitglied auf, seine Bewegung vorzuführen. Passen beide Bewegungen zusammen, stellt sich das Paar an die Seite und die erste Person ist noch einmal dran. Zuvor muss sie aber noch kurz erraten, um welches Thema es sich bei der Bewegung handelte. Gehörten die beiden nicht zu einem Paar, darf die zweite herausgegangene Person 2 Gruppenmitglieder „aufdecken“. Gewonnen hat, wer am Ende die meisten gleichen Paare gefunden hat.

Beispiele für Themen und Bewegungen: Das „erste Mal“, frisch verliebt, Seitensprung, Liebeskummer, Kondom anwenden, Schluss machen, einen HIV-Infizierten trösten, sich mit HIV anstecken, an AIDS erkrankt sein, jemanden ausgrenzen, jemanden integrieren.



<i>Themen</i>	Direkt: Übertragungswege, Schutz/Kondome, Umgang mit Betroffenen Indirekt: Kommunikation, Kooperation, Körperwahrnehmung
<i>Botschaft</i>	Ich zeige mich und probiere mich aus
<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sich informieren über HIV-Ansteckungswege und Nichttrisiken</li> <li>· Motivieren, sich zu schützen</li> <li>· Ängste gegenüber HIV-Infizierten abbauen</li> <li>· Sich verbal und nonverbal zeigen und ausdrücken</li> </ul>
<i>Zeit</i>	10–20 min
<i>Alter &amp; Anzahl</i>	Ab 12 Jahren, ab 4 Personen
<i>Ort</i>	Drinnen & draußen, auch für kleine Räume
<i>Materialien</i>	Leere Zettel, Stift, Pantomime-Begriffkarten im Anhang auf S. 57
<i>Reflexion</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Welche Begriffe/Themen waren schwer, welche leicht darzustellen; welche schwer/einfach zu erraten?</li> <li>· Waren die Themen realistisch dargestellt oder wie wäre das im wirklichen Leben? Hierüber miteinander ins Gespräch kommen.</li> <li>· Eventuell die Begriffe von Pantomime oder Tabu an einer Pinnwand oder auf dem Boden zu Themengruppen sortieren („clustern“), Oberbegriffe finden und zueinander in Beziehung setzen lassen. Hierüber miteinander auch inhaltlich zu HIV/AIDS ins Gespräch kommen.</li> </ul>

## Gordischer Knoten · Sitzkreis

### Gordischer Knoten

Alle rücken in einem Kreis eng aneinander, schließen die Augen und greifen möglichst seitlich oder nach vorn mit jeder eigenen eine andere Hand. Die Augen werden auf ein Signal hin gemeinsam geöffnet. Wer noch keine Hand zu fassen bekommen hat, greift eine freie, ohne dass sich die anderen loslassen. Gemeinsam wird versucht, den wilden Knoten zu lösen, indem die Jugendlichen übereinander steigen, untereinander herkrabbeln, sich vorsichtig drehen und wenden, ohne dabei die Hände zu lösen. Nicht immer geht der Knoten als Kreis ganz auf, manchmal ergeben sich auch mehrere Kreise gelöster Knoten.

### Sitzkreis

Alle stehen ganz dicht hintereinander – Bauch an Rücken der Vorderperson – in einem geschlossenen Kreis, sodass bei allen die gleiche Schulter nach innen zeigt. Auf ein gemeinsames Signal hin beugen alle gleichzeitig die Knie und setzen sich ganz langsam auf die Knie der hinteren Person. Falls dies nicht auf Anhieb klappt und einige seitlich herauskippen bzw. auf dem Boden zum Sitzen kommen, beim zweiten Mal noch dichter zusammenrücken, noch langsamer hinsetzen und sich mit beiden Händen an den Oberarmen der Vorderperson etwas festhalten. Dann ist das System in sich stabil.

Für vertraute Gruppen/ältere Jugendliche: Wenn die Sitzposition stabil ist, können alle gemeinsam vorsichtig im Kreis gehen. Hierfür muss abgesprochen werden, mit welchem Bein begonnen wird; alle müssen auf ein Kommando hin starten.

<i>Themen</i>	Indirekt: Kommunikation, Kooperation, Vertrauen, Verantwortung, Körperwahrnehmung	<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hilfe geben und annehmen</li> <li>· Auf sich achten, eigene Grenzen setzen</li> </ul>
<i>Botschaft</i>	Wir halten zusammen, finden gemeinsam eine Lösung. Ich achte auf mich.	<i>Zeit</i>	5–10 (20) min
<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Als Gruppe warm werden oder zwischendurch zum Auflockern</li> <li>· Miteinander eine Aufgabe lösen</li> <li>· Auch körperlich einfühlsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen</li> <li>· Einfühlsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen</li> <li>· Sich fallen lassen</li> </ul>	<i>Alter &amp; Anzahl</i>	Ab 12 Jahren, ab 6 Personen
		<i>Ort</i>	Ruhige Umgebung
		<i>Materialien</i>	–

### Reflexion

- Wie ist es euch beim Verknoten und dem Knotenlösen ergangen?  
Was war einfach, was schwer?  
Habt ihr irgendetwas mitgemacht, was ihr nicht wolltet/  
unsinnig war? Wieso?
- Wie habt ihr euch bei der Aufgabe gefühlt, als die Augen geschlossen waren?
- Wie habt ihr die Aufgabe gelöst?  
Gemeinsam oder jede/r für sich?  
Wie habt ihr euch miteinander verständigt/geeinigt?  
Durch Reden oder ohne zu reden?
- Wann habt ihr eurem Nachbarn beim Hinsetzen vertrauen können? Wann fühlte ihr euch unsicher?  
Was braucht es, um vertrauen zu können?

Falls ausreichend Zeit ist, die Übung wiederholen:

- Was war anders als beim ersten Mal?  
Was klappte jetzt einfacher/schneller?  
Wie habt ihr das besser hinbekommen?  
(Aufeinander eingehen/reden)
- Kennt ihr das auch von anderen Dingen, dass etwas beim ersten Mal nicht so klappt?  
Was hilft da, außer „üben“?





## 5-Füßlerinnen

Alle laufen kreuz und quer durch die Halle. Die Übungsleitung ruft eine Zahl, z. B. „3“. So schnell wie möglich bilden sich jetzt 3er-Gruppen. Die Übungsleitung stellt eine Aufgabe, die innerhalb der Gruppe gelöst werden muss, z. B. „Vier Füße auf dem Boden“, „Alle Knie sind zusammen gewachsen“, „Nur zwei Hände und drei Füße dürfen den Boden berühren“ etc. Die Übungsleitung prüft, ob die Aufgabe in den einzelnen Gruppen gelöst

wurde. Im Anschluss lösen sich die Wesen wieder auf, alle bewegen sich frei durch den Raum und warten auf eine neue gerufene Zahl mit neuen Aufträgen.

Tipp: Damit niemand bei der Gruppenbildung übrig bleibt – z. B. bei einer Gruppengröße von 7 Personen statt „3“ –, „mindestens 3“ rufen.

<i>Themen</i>	Direkt: – Indirekt: Kooperation, Kommunikation, Körperwahrnehmung	<i>Ort</i>	Überall
<i>Botschaft</i>	Ich trete mit anderen vertrauensvoll in Kontakt	<i>Reflexion</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Was hat euch Spaß gemacht/euch gefallen?</li> <li>Wie war es für euch, so dicht miteinander auf Tuchfühlung zu gehen? Was war o.k.? Was war eher unangenehm oder sogar grenzüberschreitend? (Bitte ernst nehmen, wenn sich Einzelne unangenehm berührt oder belästigt fühlen.) Wie hat derjenige bzw. diejenige deutlich gemacht, dass eine Berührung nicht in Ordnung war? Wie hat das Gegenüber dies wahrgenommen? (Vielleicht war auch z.B. ein Körpergeruch unangenehm.)</li> <li>Empfindet „das“ eigentlich jede/jeder gleich oder hat jede/jeder eigene Grenzen? (Die Grenzen können bei jedem/jeder individuell unterschiedlich liegen.)</li> <li>Wie würdet ihr reagieren, wenn euch beim Tanzen jemand zu dicht auf die Pelle rückt? Oder schmusen/knutschen will, obwohl ihr dies nicht wollt?</li> </ul>
<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Als Gruppe warm werden oder zwischendurch zum Auflockern</li> <li>Miteinander eine Aufgabe lösen</li> <li>Einfühlsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen</li> <li>Anderen vertrauen und sich einlassen</li> <li>Verantwortung für andere übernehmen</li> <li>Hilfe geben und annehmen</li> <li>Ggf. unangenehme, grenzverletzende Berührungen artikulieren, sich wehren</li> </ul>		
<i>Zeit</i>	10–20 min		
<i>Alter &amp; Anzahl</i>	Ab 12 Jahren, ab 6 Personen		



## Das verzwickte Tau

Alle stellen sich auf das am Boden liegende Tau (oder auf eine umgedrehte Bank). Achtung: Das Tau/die Bank hängt als Brücke über einem Fluss, in dem hungrige Piranhas lauern! Es darf also niemand herunterfallen.

Die Übungsleitung stellt nacheinander mehrere Aufgaben, z. B. Ordnen nach Größe, nach Alter & Anzahl, in alphabetischer Reihenfolge der Vornamen, Zugehörigkeit zum Verein. Beim Ordnen sollen sich alle umeinander herum bewegen, ohne das Seil/die Bank zu verlassen.

<i>Themen</i>	Direkt: – Indirekt: Kommunikation, Kooperation, Körperwahrnehmung
<i>Botschaft</i>	Ich trete mit anderen vertrauensvoll in Kontakt und achte auch mich
<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Als Gruppe warm werden oder zwischendurch zum Auflockern</li> <li>· Miteinander eine Aufgabe lösen</li> <li>· Einfühlsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen</li> <li>· Hilfe geben, zulassen und annehmen</li> <li>· Ggf. unangenehme Berührungen artikulieren, sich wehren</li> </ul>
<i>Zeit</i>	10–20 min
<i>Alter &amp; Anzahl</i>	Ab 12 Jahren, mindestens 5 Personen
<i>Ort</i>	Ruhige Umgebung
<i>Materialien</i>	Tau, Bank oder Baumstamm

*Reflexion*

- Wie war es für euch, so dicht miteinander auf Tuchfühlung zu gehen?  
Was war o.k.?  
Was war eher unangenehm oder sogar grenzüberschreitend?  
(Bitte ernst nehmen, wenn sich Einzelne unangenehm berührt oder belästigt fühlen.)  
Wie hat derjenige bzw. diejenige deutlich gemacht, dass eine Berührung nicht in Ordnung war?  
Wie hat das Gegenüber dies wahrgenommen.  
(Vielleicht war auch z. B. ein Körpergeruch unangenehm.)
- Empfindet „das“ eigentlich jede/jeder gleich oder hat jede/jeder eigene Grenzen? (Die Grenzen können bei jeder/jedem individuell unterschiedlich liegen.)
- Wie würdet ihr reagieren, wenn euch beim Tanzen jemand zu dicht auf die Pelle rückt? Oder schmusen/knutschen will, obwohl ihr dies nicht wollt? Was könnt ihr tun?

## Wettermassage (Autowäsche) · Sich fallen lassen

### Stufe 1: Ich massiere mich selbst:

Alle stehen einzeln im Raum. Ganz leise beginnt es (mit den eigenen Fingerspitzen oben auf den Kopf klopfen). Langsam wird der Regen stärker. Das Regenwasser fängt an, den Hals und den Nacken hinunterzulaufen ... über die Schultern, die Arme, den Bauch, den Po, die Beine und Waden hinunter bis zu den Fußspitzen ... Und schon hört es auf zu regnen.

Zwischendurch ändern sich die Wetterbedingungen immer mal wieder:

1. **Nieselregen:** Die Fingerspitzen „spielen Klavier“ auf dem Körper.
2. **Dicke Regentropfen:** Zeige- und Mittelfinger drücken („platschen“) gleichzeitig auf den Körper.
3. **Landregen:** Die Geschwindigkeit der „Platschbewegungen“ erhöht sich.
4. **Platzregen:** Die ganze Hand klopft auf den Körper.
5. **Wind:** Die Hände streifen den Regen vom Kopf in Richtung Körper.
6. **Sturm:** Der Körper wird hin- und hergeschaukelt.
7. **Sonnenschein:** Die Hände liegen flach auf dem Körper.

### Stufe 2: Alle massieren sich gegenseitig

Alle stellen sich jetzt im Kreis eng aneinander und drehen sich nach rechts, sodass alle auf den Rücken der Vorderperson schauen. Jetzt beginnt der Regen wieder – zunächst ganz leise – und wird wieder stärker ... Für die Stufe 2 wird ein gemeinsames positives Signal vereinbart für: „Diese Berührung gefällt mir, mach bitte weiter“ und ein anderes Signal „Diese Berührung gefällt mir nicht, geh bitte woanders hin oder mach das bitte anders“.

### Tipp:

Besonders für einige Jungen ist es am Anfang schwierig, sich auf die Nähe einer „Massage“ einzulassen. Haben sie sich aber erst einmal dazu „durchgerungen“, sind sie mit großer Begeisterung dabei. Alternativ können Sie auch die Situation „Autowäsche“ vorgeben; der Körper ist dabei ein Auto, das in einen Regenguss kommt.

<i>Themen</i>	Direkt: – Indirekt: Körperwahrnehmung, Vertrauen, Verantwortung
<i>Botschaft</i>	Ich erfahre, was mir und anderen guttut und was nicht
<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Als Gruppe warm werden oder zwischendurch zum Auflockern</li> <li>· Einfühlsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen</li> <li>· Erleben, was mir und anderen guttut und was nicht</li> <li>· Auf sich achten, Grenzen setzen, persönliche/intime Grenzverletzungen artikulieren, sich wehren</li> </ul>

<i>Zeit</i>	2 x 5–10 min
<i>Alter &amp; Anzahl</i>	Ab 12 Jahren, gerade Gruppenanzahl, ggf. macht Übungsleitung mit
<i>Ort</i>	Ruhige Umgebung
<i>Materialien</i>	Eventuell Matten oder Decken für Stufe 3

*Reflexion*

- Was war angenehmer – die eigene Wettermassage/Autowäsche oder von jemand anderem massiert/gewaschen zu werden?
- Was hat euch gefallen?
- Was war eher unangenehm oder sogar grenzüberschreitend? (Bitte ernst nehmen, wenn sich Einzelne unangenehm berührt oder belästigt fühlen.) Wie hat derjenige bzw. diejenige deutlich gemacht, dass eine Berührung nicht in Ordnung war? Wie hat das Gegenüber dies wahrgenommen. (Vielleicht war auch z. B. ein Körpergeruch unangenehm.)
- Empfindet „das“ eigentlich jeder bzw. jede gleich oder hat jede/jeder eigene Grenzen? (Die Grenzen können bei jeder/jedem individuell unterschiedlich liegen.)
- Wie würdet ihr reagieren, wenn euch beim Tanzen jemand zu dicht auf die Pelle rückt? Oder schmusen/knutschen will, obwohl ihr dies nicht wollt? Was könnt ihr tun?

**Erweiterung: Sich fallen lassen**

Bei ausreichend Zeit kann diese Übung als Stufe 3 zum Abschluss einer Einheit eingesetzt werden, da sie für eine tiefe Entspannung sorgt.

2er- oder 3er-Gruppen bilden sich. Eine Person legt sich auf den Rücken, schließt die Augen und entspannt sich. Die andere(n) heben vorsichtig einen Arm an. Der/die Liegende versucht, die Arme ganz locker zu lassen

und das ganze Gewicht an den Partner/die Partnerin abzugeben, der/die den Arm vorsichtig hin- und herbewegt und wieder ablegt. Nach den Armen zu den Beinen wechseln, diese vorsichtig anheben und bewegen, auch im Knie. Zum Abschluss kann der Kopf sanft angehoben und leicht bewegt werden. Danach Rollentausch. (Besonders beim Kopf fällt es vielen schwer, das ganze Gewicht abzugeben. Hilfreich ist es, den Kopf einmal bewusst ganz „schwer“ zu machen und ihn leicht in die haltenden Hände zu drücken.)

*Materialien*    Matten, Decken oder trockener Rasen im Sommer

*Reflexion*

- Wo fiel es euch leicht loszulassen und wo eher schwer? Woran lag das? Lag das eher an euch selber oder wie sich der andere euch gegenüber verhalten hat? („Loslassen“ ist für viele Menschen sehr schwierig. Sie meinen mithelfen zu müssen. Sich helfen zu lassen bedeutet aber, Verantwortung abzugeben, jemandem zu vertrauen.) Vertiefung mit älteren Gruppenmitgliedern
- Könnt ihr euch eine Situation vorstellen, in der ihr im realen Leben so vorsichtig mit einem anderen Menschen umgehen müsst? (Erste Hilfe, Krankheit/Pflege? Wie würde es euch dann gehen?)
- Wie wäre es für euch, wenn ihr einmal später selber auch so auf Hilfe angewiesen wäret, z. B. bei einer schweren Krankheit?

## Pendel · Schweben & Fliegen · Vertrauensfall · Förderband

### Pendel

Aufteilung in Gruppen à 3 Personen oder falls dieses zahlenmäßig nicht aufgeht – auch 4er-Gruppen. Person A und B stellen sich mit einem Schritt Abstand gegenüber auf und halten ihre Hände mit den Handflächen nach vorn etwa auf Brusthöhe. Person C stellt sich zwischen die beiden mit Blick zu Person A und baut Körperspannung auf. Die Arme können an der Seite oder in Schutzhaltung vor der Brust gehalten werden.

Wenn alle ihre Position eingenommen haben, fragt Person C, ob alle bereit sind, und lässt sich nach vorn kippen. Die Spannung muss stets beibehalten werden, damit es nicht zum Abknicken in der Hüfte kommt. Person A fängt Person C an den Schultern ab und schiebt sie sachte wieder nach hinten, wo sie von Person B abgefangen wird. Person C kann sanft hin- und hergependelt werden. Der Abstand sollte zu Beginn nur so groß sein, dass beide äußeren Personen die Schultern von Person C berühren können. Mit der Zeit kann der Abstand vergrößert werden, aber nur so viel, wie sich alle Beteiligten zutrauen. Anschließend Rollenwechsel.

Die Übungsleitung muss darauf achten, dass Person C nicht geschubst wird. Sobald die fallende Person Ausgleichsschritte macht, ist das Vertrauen nicht gegeben. Der Abstand sollte verringert werden und das Pendeln sanfter erfolgen. Die Erfahrung wird intensiver, wenn dabei nicht gesprochen wird.

In einer nächsten Stufe können sich größere Gruppen bis zu 6 Personen bilden. Die Außenstehenden stehen eng beieinander, sodass sich die Person in der Mitte in alle Richtungen fallen lassen kann. In Stufe 3 können alle ihre Augen schließen.

### Schweben & Fliegen

Eine Person legt sich ausgestreckt mit dem Rücken auf eine Matte. Die Arme sind an den Körper gelegt, der Körper ist angespannt. 3 Personen stehen auf der linken und 3 auf der rechten Seite. Sie fassen mit der flachen Hand unter den Körper des/der Liegenden. Auf Kommando hebt die Gruppe die liegende Person bis zu einer verabredeten Höhe an. Der/die Schwebende hält die Hüfte angespannt. Die Gruppe kann die Person sanft hin- und herbewegen oder sich vorsichtig drehen. Anschließend wird die/der Schwebende langsam wieder auf den Boden gelegt. Anschließend Rollenwechsel oder

Stufe 2 ggf. mit geschlossenen Augen.

Stufe 3: Bei Vertrauen in die Gruppe, kann die Person leicht geworfen werden. Eine weitere Person sollte am Kopfende stehen und den Kopf sichern. Die Gruppe muss die Vereinbarungen mit dem/der Schwebenden unbedingt einhalten und Wünsche/Grenzen respektieren.

### Vertrauensfall

Eine Person steht auf einem Kasten, von dem er/sie sich in die Arme der anderen fallen lässt. Dafür stellen sich diese parallel in Gassenstellung auf und legen ihre Unterarme im Reißverschluss-System ineinander, so dass eine Tragfläche entsteht. Ringe, Uhren und Armschmuck ablegen! Die Handflächen der Fangenden zeigen nach oben, die Arme sind etwa in einem 90-Grad-Winkel angewinkelt. Die Arme sollten so geordnet sein, dass die Fingerspitzen etwa auf gleicher Höhe wie die Ellenbogen der

gegenüberstehenden Person sind. Vorab sollte ein Kommando der/des Fallenden an die Fangenden abgesprochen werden. Der/die Fallende baut Körperspannung auf, fragt z. B. „Seid ihr bereit?“, um sich die volle Aufmerksamkeit zu sichern, und lässt sich mit angespanntem Körper in die Arme der Fangenden fallen. Vorsichtig wird er/sie abgesetzt und der/die Nächste steigt auf den Kasten. Der Schwierigkeitsgrad kann sich mit der Höhe der Kästen steigern.

Die Entscheidung, sich vorwärts oder rückwärts fallen zu lassen, muss jede/r selbst entscheiden. Einige bevorzugen das Vorwärtsfallen, weil sie sehen können, wohin sie fallen. Anderen ist es lieber, auf dem Rücken gefangen zu werden, damit Brust, Penis oder Scheide nicht berührt werden.

Zusatzoption: Eine Person legt sich zusätzlich auf den Boden zwischen die Fangenden. Diese sieht, wie jemand direkt auf sie zufällt. Diese Variante sollte nur in disziplinierten, zuverlässigen Gruppen gewählt werden.

### Förderband

Gassenstellung wie bei der Übung „Vertrauensfall“. Eine Person legt sich am Anfang der Gasse auf die Hände und Arme der Mitspielenden und wird dann durch rhythmisches Bewegen vorwärts befördert. (Persönliche Entscheidung, ob Bauch- oder Rückenlage, siehe oben.) Am Ende der Gasse angelangt, müssen die Spielenden darauf achten, dass die beförderte Person nicht „über das Ziel hinaus geschossen“ wird. Die beförderte Person stellt sich hinten als Teil des Förderbandes an und die nächste Person kann starten.

Stufe 2 mit geschlossenen oder verbundenen Augen.



<i>Themen</i>	Direkt: – Indirekt: Vertrauen, Verantwortung, Kommunikation, Kooperation
<i>Botschaft</i>	Ich entscheide, was ich möchte und wem ich wie vertraue
<i>Ziel &amp; Bezug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrauen und sich fallen lassen</li> <li>• Verantwortung für andere übernehmen</li> <li>• Einfühlsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen</li> <li>• Auf sich achten, eigene Grenzen setzen</li> <li>• Erfahrungen in Freundschaft, Partnerschaft, Sexualität</li> </ul>
<i>Zeit</i>	10–20 min je Variante
<i>Alter &amp; Anzahl</i>	Ab 16 Jahren, ab 7 Personen
<i>Ort</i>	Ruhige Umgebung
<i>Materialien</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante „Pendel und Förderband“: –</li> <li>• Variante „Schweben &amp; Fliegen“: Matten, Decken oder Kissen</li> <li>• Variante „Vertrauensfall“: kleiner, mittelgroßer, großer Kasten, Matten, Decken oder Kissen</li> </ul>

### *Reflexion*

- *Person in der Mitte*  
Wie hast du dich gefühlt?  
Warst du am Anfang unsicher?  
Wann konntest du vertrauen?
- *Außenstehende*  
Wie war es für euch, jemanden aufzufangen/die Verantwortung zu übernehmen?  
Wie vorsichtig wart ihr am Anfang, wie sicher, mutig oder übermutig seid ihr geworden?  
Gab es eine Grenze, die ihr gesucht und ausprobiert habt?
- *Alle*  
Kennt ihr das auch bei Freundschaften, dass man sich aufeinander verlassen kann/muss?
- *Bei vertrauten Gruppen mit älteren Gruppenmitgliedern*  
Wo ist es für euch in Partnerschaften, wenn ihr verliebt seid, wichtig, dem anderen vertrauen zu können? Und wo müsst ihr auch selber Verantwortung übernehmen?  
Wie ist/wäre es, wenn man miteinander Sex haben möchte?  
Wer kümmert sich um Verhütung? Wer spricht das an?  
Wie löst ihr das?  
Und habt ihr eine Idee, wie „man“ dem anderen bei der Sexualität signalisiert, was „man“ mag und was nicht?

## Emotionen zeigen · Gefühle erkennen

### Emotionen zeigen

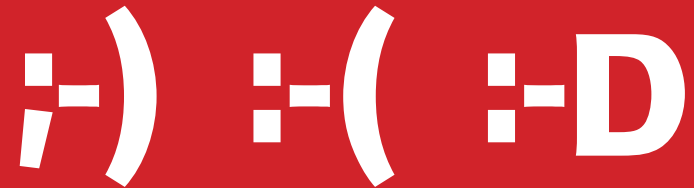
Selber zusammengesuchte Gegenstände stehen für verschiedene Gefühle, z. B. Rose (Liebe/Verliebtheit), Kondom (Lust/Leidenschaft), Taschentuch (Liebeskummer, Trauer), zusammenge-drückte Dose, etwas Rotes (Wut/Zorn), etwas Gelbes (gelb vor Neid) etc. Sind diese Gegenstände zu schwer zu finden, können auch selber Karten/Zettel mit Worten beschrieben werden:

*Ich freue mich! Ich bin so traurig! Ich bin mutig! Mir ist schlecht!  
Ich habe Angst! Ich bin allein! Ich wehre mich! Ich habe nein gesagt!  
Ich schmuse! Lass das, ich mag das nicht! Mir tut das weh! Ich weine!  
Ich bin wütend! Ich fühle mit dir! (Mitgefühl) Ich leide! Ich bin zufrieden!  
Ich bin glücklich! Ich bin verliebt! Ich habe Lust! Ich bin eifersüchtig!*

Jeder zieht einen Gegenstand oder eine Begriffskarte aus einem Beutel und geht durch den Raum. Auf Kommando nehmen alle gleichzeitig eine dem Gefühl entsprechende Körperhaltung ein oder setzen das Gefühl in Bewegung um – mit Mimik, Gestik und Geräuschen. Die Gruppenmitglieder nehmen untereinander Kontakt auf und zeigen sich ihre Emotionen. Die Übungsleitung bittet darum, Gefühle ganz heftig und intensiv zu zeigen. Und dann Gefühle ganz leise zu zeigen. Die Gruppenmitglieder können die Gegenstände/Gefühlskarten selbstständig tauschen oder auf ein Signal der Übungsleitung hin, wodurch z. B. frisch Verliebte plötzlich schrecklich wütend werden. Erfahrung: Je größer die Gruppe, desto einfacher die Umsetzung in/mit einer Gruppe.

### Gefühle erkennen

Teilung der Gruppen in 2 Hälften. Eine Person zieht eine Gefühlskarte und spielt diese. Die Gruppe, die zuerst das Gefühl errät, bekommt einen Punkt.



**Themen** Direkt: –  
Indirekt: Kommunikation, Kooperation,  
Selbstwert, Selbstwirksamkeit

**Botschaft** Ich erfahre, erlebe mich und andere

**Ziel & Bezug**

- Sich verbal und nonverbal zeigen und ausdrücken
- Gefühle wahrnehmen, erkennen und zeigen
- Über Gefühle sprechen
- Schutz/Sexualität und Umgang mit Betroffenen einfühlsam ansprechen



**Zeit** 10–15 min

**Alter & Anzahl** Ab 12 Jahren, ab ca. 8 Personen

**Ort** Ruhige Umgebung

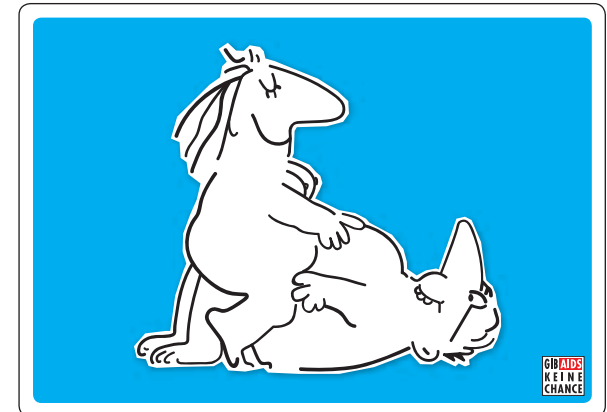
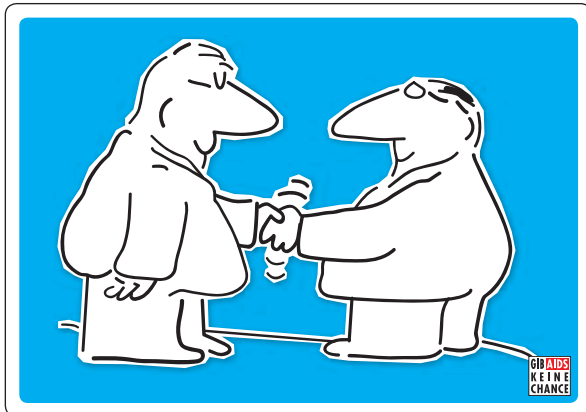
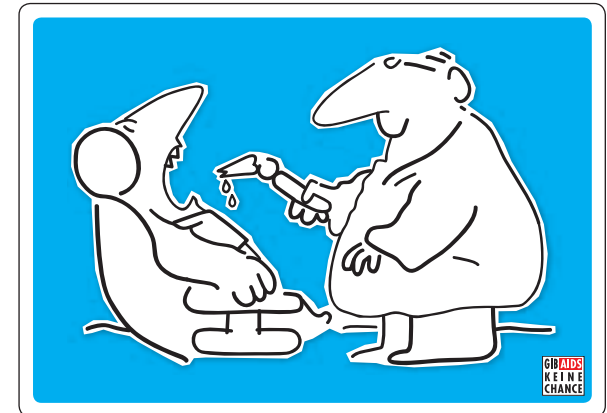
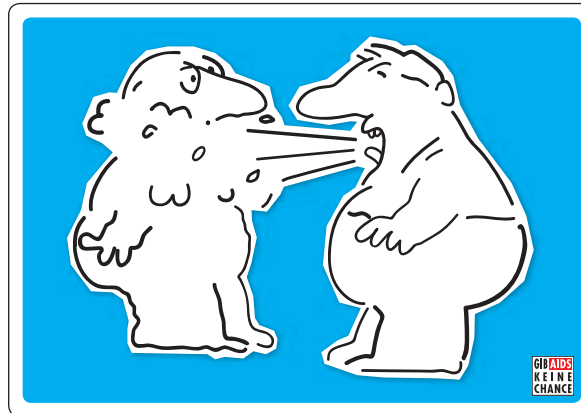
**Materialien** Zu Gefühlen passende Gegenstände,  
geschriebene Gefühlszettel, Stofftasche

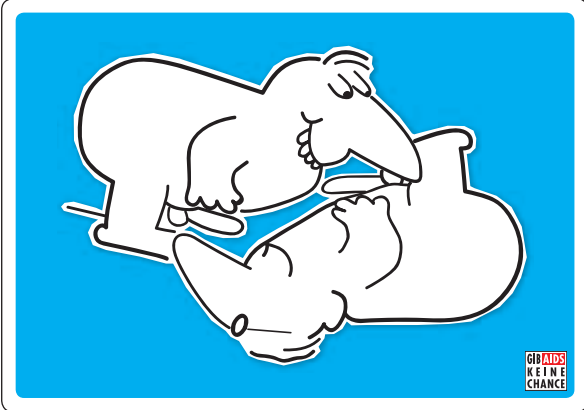
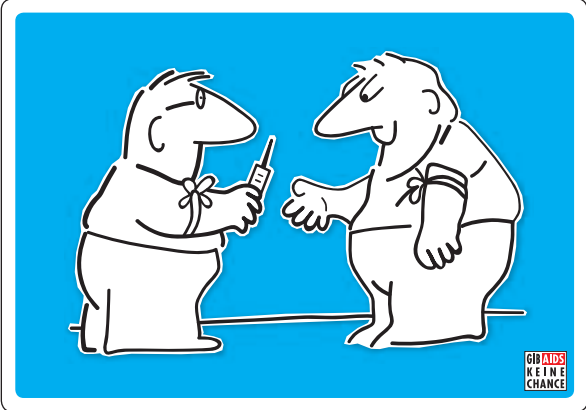
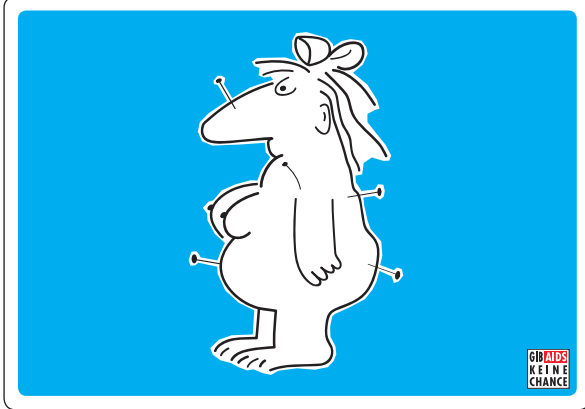
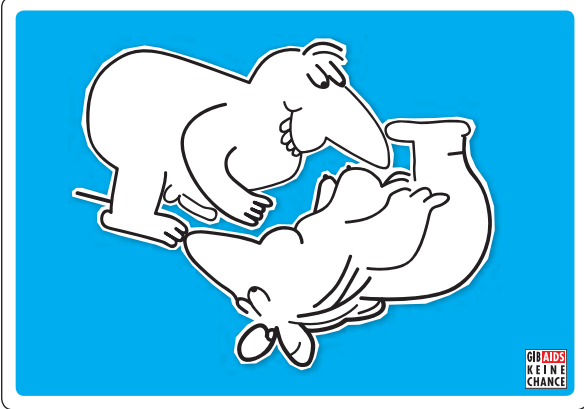
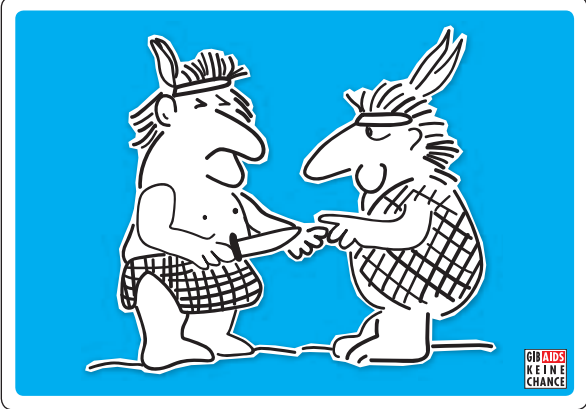
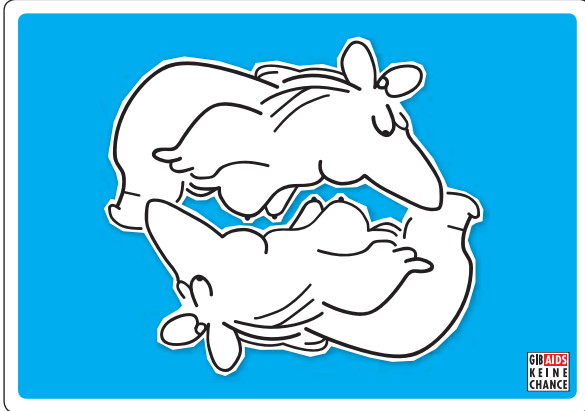
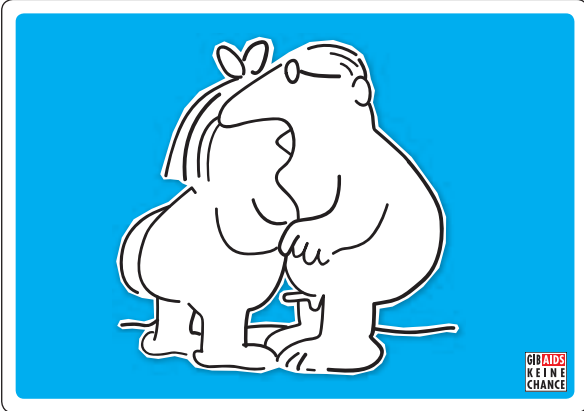
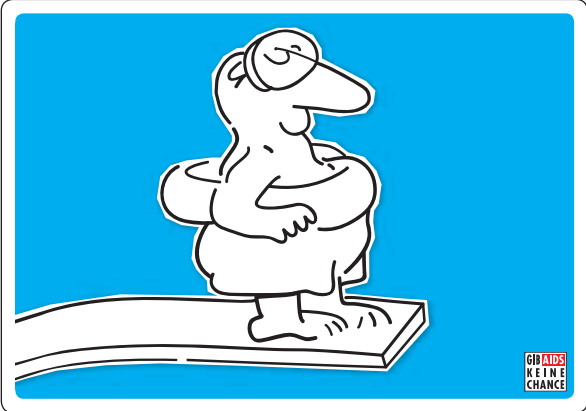
### Reflexion

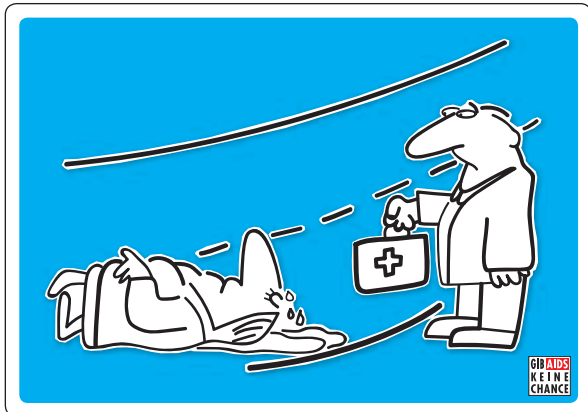
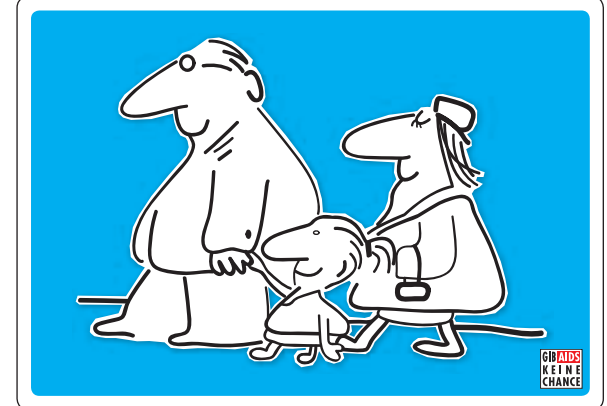
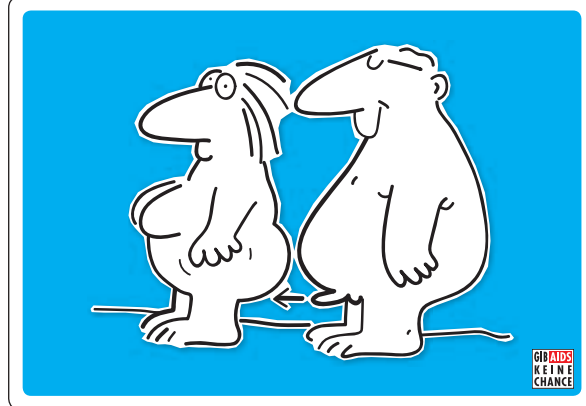
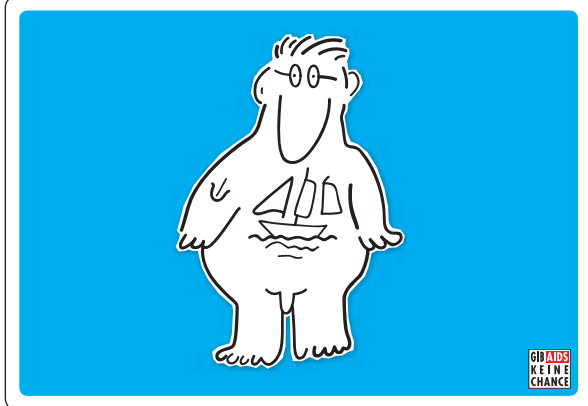
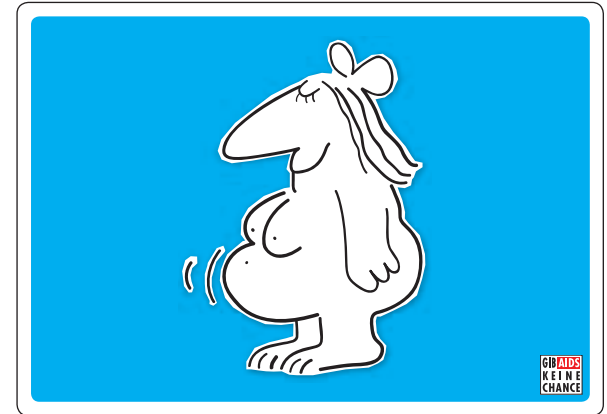
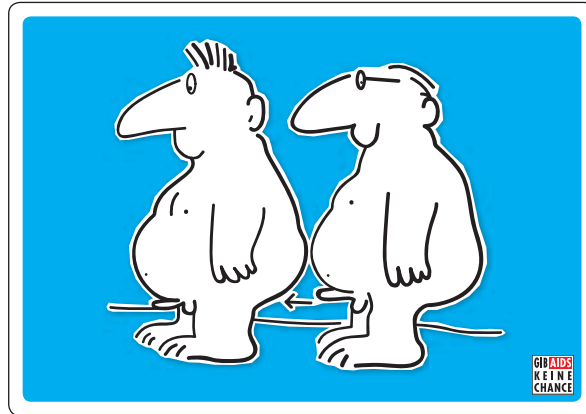
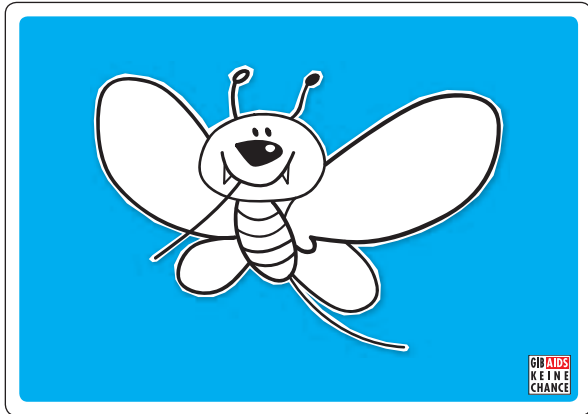
- Welche Gefühle waren einfach, welche schwerer für dich darzustellen?
- Wo fühltest du dich wohler – beim intensiven oder leisen Ausleben von Gefühlen?
- Wie war es, Gefühle plötzlich zu tauschen?  
Kennt ihr das auch aus eurem Leben, dass ihr z. B. eben noch traurig und spätestens am nächsten Tag wieder gut drauf seid?  
Wovon hängt das ab?
- Wie würdet ihr euch fühlen, z. B.
  - wenn ihr mit jemandem flirten möchtet?
  - jemandem einen Korb geben wollt?
  - mit jemandem das allererste Mal Sex machen möchtet?
  - über Verhütung/den Schutz vor HIV reden wollt, bevor ihr mit jemandem schlafen wollt?
  - von jemandem erfahrt, dass er/sie HIV-infiziert ist?
 Und was würdet ihr in dieser Situation dann (einfühlsam) sagen und tun?

# ***KOPIERVORLAGEN***

# NASENBÄRCHEN-PIKTOGRAMME







# FRAGE- UND AUFGABENKARTEN

1. Wie sicher sind Kondome eigentlich bei richtiger Anwendung?

- a) ca. 65 %
- b) ca. 81 %
- c) ca. 98 %



2. Was kannst du machen, wenn's bei der Anwendung von Kondomen nicht richtig flutscht?

- a) Wasserlösliche Gleitmittel verwenden
- b) Öl, Fett oder Vaseline nehmen
- c) Augen zu und durch



3. Das Kondom lässt sich nicht abrollen. Was machst du?

- a) Es sitzt falsch drauf. Umdrehen und weiter geht's.
- b) O je, es ist falsch herum drauf. Wegwerfen und ein neues nehmen.
- c) Weiter versuchen, es wird schon klappen.



3.

*Antwort b) ist richtig: Wenn das Kondom auf der Eichel saß, kann ein Lusttropfen durch das Umdrehen nach außen kommen und übertragen werden.*

2.

*Antwort a) ist richtig: Wasserlösliche Gleitmittel verwenden. Fett oder Öl greift Kondome an und lässt sie platzen.*

1.

*Antwort c) ist richtig: 98 %. Kondome sind bei richtiger Anwendung sehr sicher!*

4. Was hältst du von „unterbrochenem Geschlechtsverkehr“/„rausziehen, bevor es kommt“?

- a) Besser als gar nichts.
- b) So kann man sich ganz gut schützen.
- c) Absolut ungeeignet. Ein kleiner Lusttropfen aus dem Penis reicht für eine Schwangerschaft aus.



5. Was ist eigentlich „Safer Sex“?

- a) das Schlucken der Antibabypille
- b) Geschlechtsverkehr an einem sicheren Ort
- c) Küssen, Petting oder Sex mit Kondom



6. Wie lange muss man nach einem Risiko warten, bis der HIV-Test ein sicheres Ergebnis bringt?

- a) 3 Tage
- b) 3 Wochen
- c) 3 Monate



7. Wobei kann HIV nicht übertragen werden?

- a) Schmusen
- b) Petting
- c) Küssen



8. Wenn jemand bei uns HIV-infiziert ist, besteht ein Risiko, sich selber beim alltäglichen Umgang miteinander anzustecken?

- a) Ja
- b) Nein



9. Wenn ein Jugendlicher HIV-infiziert ist, sollte er das besser nicht offen erzählen. Was meint ihr?



6.

*Antwort c) ist richtig: Erst nach 3 Monaten hat der Körper sicher sogenannte Antikörper gebildet, die der HIV-Test nachweisen kann.*

5.

*Antwort c) ist richtig: Safer Sex ist „sicherer Sex“ = Küssen, Petting oder Sex mit Kondom*

4.

*Antwort c) ist richtig: Rausziehen, bevor es kommt, ist absolut ungeeignet, da ein kleiner Lusttropfen aus dem Penis schon für eine Schwangerschaft ausreicht. Zudem gehören Vaginal- und Analverkehr ohne Kondom zu den Hauptübertragungswegen von HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).*

9.

*Was könnte ihm/ihr dann passieren? Würde er/sie ausgegrenzt werden? Könnte er/sie im Verein bleiben? Würde er/sie das „aushalten“?*

8.

*Antwort b) ist richtig: Es gibt kein Risiko. Höchstens zwei schlagen sich blutig und drücken ihre frischen, blutenden Wunden aufeinander.*

7.

*Alle Antworten sind richtig: HIV wird nicht übertragen beim Schmusen, nicht beim Petting und auch nicht beim Küssen!*

**10. Wie kann ich erfahren, ob ich mich mit HIV angesteckt habe?**

- a) durch einen HIV-Antikörper-Test beim Gesundheitsamt, bei Ärzten/Ärztinnen oder im Labor
- b) durch eine Speichelprobe in der Apotheke
- c) durch eine Urinprobe beim Arzt bzw. bei einer Ärztin



**11. Du verliebst dich in jemanden, der behauptet, er/sie hätte sich testen lassen und wäre HIV-negativ. Kannst du davon ausgehen, dass er/sie tatsächlich nicht angesteckt ist?**

- a) Ja, denn ein Test gibt mir hundertprozentige Sicherheit
- b) Ja, denn mein Freund/meine Freundin sieht auch kerngesund aus
- c) Nein, denn die Bildung der HIV-Antikörper, die im Test nachgewiesen werden, dauert in der Regel bis zu 3 Monaten



**12. Ein enger Freund erzählt dir, dass er sich mit HIV angesteckt hat. Was rätst du ihm?**



**13. AIDS betrifft doch Jugendliche gar nicht. Was meinst du?**



**14. Erklärt bitte, wie man Kondome richtig benutzt und worauf man achten muss.**



**15. Wo kann man sich beraten lassen, wenn man Fragen zu AIDS hat?**

- a) Gesundheitsamt
- b) AIDS-Hilfe
- c) Internetberatung



12.

*Wenn er/sie dir das sagt, hat er/sie wirklich großes Vertrauen zu dir. Das solltest du nicht enttäuschen. Du darfst natürlich sagen, wenn du geschockt, sprachlos oder traurig bist. Er freut sich aber bestimmt, wenn du ihn/sie dann einfach in den Arm nimmst. Frag, wie es ihm/ihr persönlich geht. Ob er/sie auch noch andere Menschen hat, die von der Ansteckung wissen.*

11.

*Antwort c) ist richtig: Erst 3 Monate nach einer Risikosituation gibt ein HIV-Test ein sicheres Ergebnis. Wenn man sich vor einer Woche angesteckt hat, findet ein HIV-Test die Infektion nicht.*

10.

*Antwort a) ist richtig: Ein HIV-Antikörper-Test beim Gesundheitsamt, bei Ärzten/Ärztinnen oder im Labor weist nach, ob man mit dem Virus angesteckt ist.*

15.

*Alle 3 Antworten sind richtig: Bei der Aidsberatung im Gesundheitsamt, der AIDS-Hilfe und auch der Online-Aidsberatung im Internet.*

14.

*Kondompackung vorsichtig öffnen. Die Luft oben aus dem Zipfel des Kondoms herausdrücken. Auf die Eichel aufsetzen. Wenn der Penis nicht beschnitten ist, zuerst die Vorhaut von der Eichel zurückziehen. Kondom ganz abrollen. Die Rolle des Kondoms muss dabei außen liegen! Bitte nur rollen, nicht ziehen! Fettfreies Gleitmittel auf das Kondom geben, wenn es besser „flutschen“ soll. Fertig! Nach der Ejakulation den Penis herausziehen, bevor er wieder schlaff wird! Dabei das Kondom unten am Penis festhalten, damit es nicht abrutscht und womöglich im Körper bleibt. Jedes Kondom nur einmal benutzen. Nicht in die Toilette, sondern in den Müll werfen. Penis und Hände waschen. Qualitätskondome mit dem europaweiten CE-Prüfsiegel und Haltbarkeitsdatum gibt es in Supermärkten, Drogerien, Apotheken und auch in Automaten.*

13.

*Stimmt so nicht. Zwar sind Jugendliche bei uns weniger betroffen als Erwachsene, weil sie meist noch weniger sexuelle Erfahrungen haben. Aber das ist relativ. Auch Jugendliche können sich natürlich anstecken, wenn sie auf jemanden treffen, der infiziert ist und sie dann kein Kondom benutzen beim Sex.*

# 1, 2 ODER 3 – FRAGEN

Wie schützt du dich, um dich nicht mit HIV anzustecken?

1. Mit einem Kondom

*(Richtig! Kondome schützen richtig angewendet vor einer Ansteckung mit HIV und verringern das Risiko anderer Ansteckungen.)*

2. Durch „Coitus interruptus“ = „rausziehen, bevor es kommt“

*(Das schützt leider nicht vor einer HIV-Ansteckung und übrigens auch nicht vor Schwangerschaft!)*

3. Durch eine ärztliche Untersuchung

*(Das hilft dir leider nicht: Schützen kann ein Arzt bzw. eine Ärztin dich nicht, er bzw. sie kann nur untersuchen, ob ihr euch in der Vergangenheit angesteckt habt.)*

Wann ist deiner Meinung nach der richtige Zeitpunkt, um über den Schutz vor HIV zu sprechen?

1. Nach dem „ersten Mal“

*(Wieso erst dann? Und wie habt ihr euch geschützt beim Sex?)*

2. Beim Petting

*(Immerhin noch bevor ihr miteinander schlaft. Aber wollt ihr das Petting nicht genießen? Warum spricht ihr dann nicht vorher darüber?)*

3. Vor dem Ersten Mal

*(Gute Idee. Und wie fangt ihr so ein Gespräch am besten an?)*

„Treue ist der beste Schutz vor AIDS“. Was meinst du zu dieser Aussage?

1. Ja

*(Wenn zwei Menschen absolut 100 % treu/monogam sind und vorher auch einen HIV-Test gemacht haben, ist Treue ein sehr guter Schutz – aber auch nur dann ...)*

2. Nein

*(Wieso nicht? – Wenn jemand schon vorher angesteckt ist, würde Treue in der Partnerschaft nicht schützen, oder?)*

3. Vielleicht

*(Wie meint ihr das?)*

**Dein Freund/deine Freundin mag kein Kondom benutzen, da „nichts zwischen euch stehen soll“. Wie verhältst du dich?**

1. Dann schlafe ich nicht mit ihm/ihr.  
*(Klare Haltung, Respekt. Gäbe es aber noch Alternativen? Zum Beispiel miteinander vorher zum Test zu gehen, wenn beide wirklich 100 % treu sind?)*
2. Dann schlafe ich halt so mit ihm/ihr, ich will ihn/sie nicht enttäuschen.  
*(Und das Risiko gehst du dann wirklich ein? Ist es dir das wirklich wert? Und was ist mit deiner Gesundheit?)*
3. Ich versuche noch mal, mit ihm/ihr zu reden und wir müssen gemeinsam eine sichere Lösung finden.  
*(Spannend! Und wie könnte die aussehen?)*

**Ein guter Freund/eine gute Freundin erzählt dir, dass er/sie glaubt, schwul/lesbisch zu sein. Wie reagierst du?**

1. Gelassen, ist ja nichts dabei.  
*(Und freust du dich für ihn/sie oder wie geht es dir damit?)*
2. Verwundert, das habe ich nicht bemerkt.  
*(Woran hättest du das merken können?)*
3. Entsetzt, das hätte ich nie erwartet.  
*(Wieso hättest du das nicht erwartet? Was wäre denn so schlimm daran?)*

**Du bist fremdgegangen. Würdest du mit deinem Partner/deiner Partnerin darüber sprechen?**

1. Auf jeden Fall, sonst fühle ich mich schlecht.  
*(Respekt! Und was könnte dann passieren?)*
2. Entscheide ich in der Situation.  
*(Und wovon hängt das ab?)*
3. Auf keinen Fall, ich behalte es für mich.  
*(Wieso? Was würdest du befürchten, wenn du es erzählst? Was ist mit einem Ansteckungsrisiko?)*

**Stell dir vor, ein Jugendlicher ist HIV-infiziert und möchte in euren Verein/eure Gruppe!**

1. Dann sollte er/sie offen von der Ansteckung erzählen.  
*(Was würde eurer Meinung nach dann passieren?)*
2. Er/sie sollte lieber nichts sagen, da die Eltern sie/ihn bestimmt rausekeln würden.  
*(Muss er/sie das also ganz für sich behalten?)*
3. Er sollte das am besten nur der Gruppenleitung erzählen.  
*(Und wie würde der Gruppenleiter/die Gruppenleiterin dann damit umgehen?)*

# ***PANTOMIME- ODER TABU-BEGRIFFE***

sich mit Kondom schützen

HIV-positiv  
(aber nicht krank)

„das erste Mal“

Liebeskummer

Herzklopfen

aidskrank

Flugzeuge im Bauch

Knutschfleck

Seitensprung

jemanden ausgrenzen

jemanden integrieren/in  
die Gruppe reinholen

schwul/lesbisch

gemeinsam einen  
HIV-Test machen

rosarote Brille

***VORDERSEITE***

***RÜCKSEITE***



# IMPRESSUM

## Herausgeberin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

## Konzept

BZgA, Deutsche Sporthochschule, Deutsche Sportjugend, Landessportbund NRW, Sinus – Büro für Kommunikation

## Redaktion

Claudia Corsten, Michael Eckert, René Domschat, Henrike Kluth, Malte Schmidt-Kohl

## Gestaltung

KLINKEBIEL Kommunikations-Design, [www.klinkebiel.com](http://www.klinkebiel.com)

## Druck

Rasch, Bramsche

4.5.04.15

4. Auflage 2015

Bestellnummer 70878500

Diese Broschüre wird von der BZgA, 50819 Köln, kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Alle Rechte vorbehalten.

