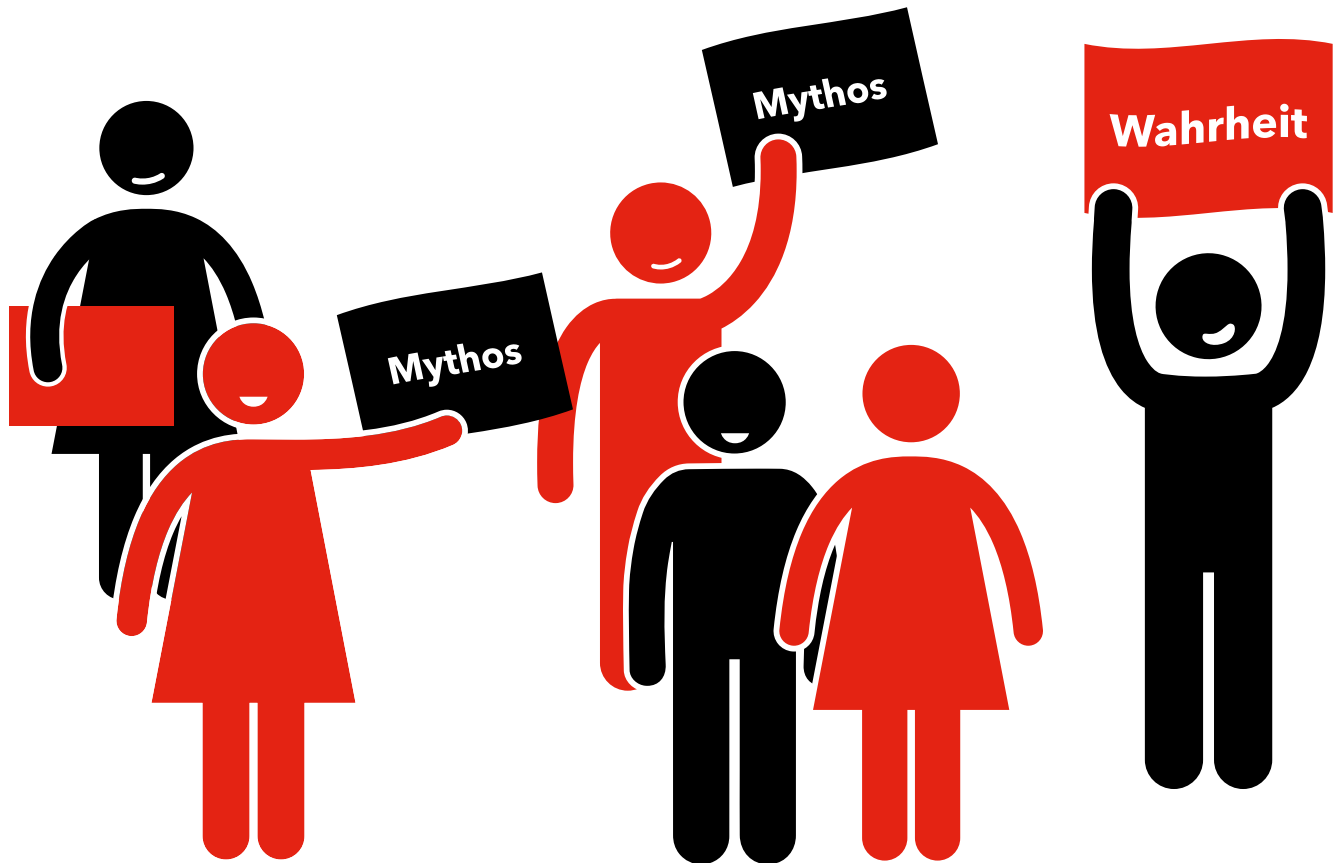


Wahrheit oder Mythos

In Gruppen entscheiden, ob Behauptungen wahr oder falsch sind



Vorbereitung

Entscheiden Sie sich für eine der Spielvarianten. Wählen Sie geeignete Behauptungen aus, passen Sie diese an und/oder ergänzen Sie sie um weitere.

Ablauf

Bilden Sie kleine Gruppen. Stellen Sie die erste Behauptung vor. Die TN sollen in ihren Gruppen diskutieren und sich entscheiden, ob es sich um eine Tatsache oder um einen Mythos handelt. Auf ein Zeichen von Ihnen halten alle Gruppen entweder die Karte »Wahrheit« oder »Mythos« hoch und begründen ihre Wahl. Spannend wird es, wenn es zu unterschiedlichen Voten kommt. Lassen Sie dann die Gruppen miteinander sprechen. Fragen Sie z. B. nach, ob die Entscheidung leicht- oder schwerfiel bzw. was dafür und was dagegen sprach.

Variante

Positionsspiel

Umsetzung als individuelles Positionsspiel mit 2 Polen: Die TN sollen sich zu einer der beiden Karten »Wahrheit« oder »Mythos« stellen, vgl. auch Methode »4 Ecken«.

Teamsuchspiel

Verbindung mit einem Teamsuchspiel für die außerschulische Jugendarbeit mit 2 Teams und 2 Territorien: Beide Teams verstecken jeweils 20 Karten mit Wahrheit- oder Mythos-Behauptungen im anderen Territorium, gehen dann zurück ins eigene und müssen dort die Karten finden. Alle Teammitglieder (oder z. B. nur 5) schreiben nun ihre Vornamen auf die Karten und entscheiden, ob sie die jeweilige Behauptung für Wahrheit oder Mythos halten. Dann legen sie die Karten wieder auf ihren Platz zurück. Beide Teams wechseln das Gebiet und sammeln wieder alle versteckten Karten ein. Zum Schluss werten Sie als Spielleitung die Karten zusammen mit den beiden Teams aus.

Thema	HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) · Kondom · Schutz und Verhütung · Über Sex reden · Körper und Aussehen
Methodentyp	Positions-/Meinungs-/Rollenspiel Quiz-Variante/Mitmach-Aktion
Setting	Geschlossene Gruppe Offene/öffentliche Veranstaltung
Alter	Empfohlen ab ca. 13 Jahren
Dauer	10-20 min
Material	Fragenpool für Wahrheit oder Mythos Eigenes Material: Ausdruck der Behauptungen auf DIN A4, zusätzlich mehrere Ausdrücke »Wahrheit« und »Mythos«, Karten zum Beschriften für die Variante Teamsuchspiel

Aussagenpool

HIV und STI

- **Wenn man eine STI hat, merkt man das.**
Mythos! Viele merken nicht, dass sie sich angesteckt haben.
Im Zweifelsfall daher zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen und sich untersuchen lassen.
- **Eine STI kann ich mir auch auf der Toilette holen.**
Mythos! STI werden nicht durch die Benutzung einer - verunreinigten - Toilette übertragen.
- **Eine STI geht von alleine weg.**
Mythos! STI müssen immer von einer Ärztin oder einem Arzt behandelt werden.
- **Viele merken gar nicht, dass sie Chlamydien haben, also sind die auch nicht so gefährlich.**
Mythos! Eine unbehandelte Chlamydien-Infektion kann schlimmstenfalls zu Unfruchtbarkeit führen, d. h., man kann keine Kinder mehr bekommen. Außerdem steigt dann das Risiko, sich beim Sex ohne Kondom mit HIV anzustecken.
- **HIV-Tests können anonym und kostenlos gemacht werden.**
Wahrheit! Zum Beispiel in den meisten Gesundheitsämtern.

Kondom, Schutz und Verhütung

- **Vor der ersten Periode kann man nicht schwanger werden.**
Mythos! Wenn ein Mädchen seine erste Monatsblutung bekommt, hat es auch seinen ersten Eisprung bekommen und kann schwanger werden. Und weil man nicht weiß, wann die erste Periode kommt, sollte man immer verhüten.
- **Während der Periode kann man nicht schwanger werden.**
Mythos! Auch während der Tage kann man schwanger werden. Wenn man einen unregelmäßigen Zyklus hat, liegt der Eisprung zeitlich nah an der Monatsblutung. Und Spermien können einige Tage im Körper einer Frau überleben.
- **Beim ersten Mal kann man nicht schwanger werden.**
Mythos! Egal, ob beim ersten, zehnten oder tausendsten Mal: Es besteht immer die Möglichkeit, schwanger zu werden, wenn man nicht richtig verhütet.
- **Kondome kann man mehrmals benutzen.**
Mythos! Auf gar keinen Fall! Kondome nur einmal benutzen und dann in den Hausmüll werfen.
- **Tampons oder Soft-Tampons dienen als Verhütungsmittel.**
Mythos! Tampons sind nur dazu da, dass die Monatsblutung aufgefangen wird. Daher den Tampon vor dem Sex herausnehmen.
- **Bei Sex in heißem Wasser ist keine Verhütung notwendig.**
Mythos! Spermien sind zwar hitzeempfindlich und die meisten sterben in heißem Wasser ab, aber einige könnten trotzdem den Weg in die Scheide finden.
- **2 Kondome bieten besseren Schutz als eins.**
Mythos! Ein Kondom, das richtig angewendet wird, schützt ausreichend. Durch die Reibung zwischen 2 Kondomen ist die Reißgefahr viel größer.
- **Nach dem Sex hüpfen schützt Frauen vor einer Schwangerschaft.**
Mythos! Sperma kann dadurch nicht wieder aus dem Körper herausfließen.
- **Die Pille bietet 100% Schutz.**
Mythos! Leider nein. Die Pille ist sehr sicher, aber, wie fast alles, nicht 100%ig. Bei ungenauer Einnahme, Durchfall oder Erbrechen auf jeden Fall zusätzlich noch mit einem Kondom verhüten.
- **Penis raus, bevor es kommt (Rückzieher-Methode).**
Mythos! Den Penis vor dem Samenerguss aus der Scheide ziehen, schützt nicht vor Schwangerschaft oder sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Das ist absolut riskant. Denn schon vor dem Samenerguss kann Samenflüssigkeit in die Vagina gelangen, die sogenannten Lusttropfen.

Über Sex reden

- **Auf die Gefühle füreinander und die »Technik« kommt es an und nicht auf die Größe von Geschlechtsorganen.**
Wahrheit! Wie viel Spaß Sex macht, hängt nicht von Zentimetern ab, sondern davon, was man füreinander fühlt und wie man auf den anderen eingeht.
- **Sex vertreibt Stress.**
Wahrheit! Schon beim Streicheln werden Anti-Stress-Hormone freigesetzt, die Atmung wird tiefer, Körper und Seele entspannen sich.
- **Zu viel masturbieren ist schädlich.**
Mythos! Masturbieren macht nicht dumm oder krank und es bilden sich auch immer wieder Spermien neu nach. Wer aber kaum mehr Zeit für andere schöne Dinge im Leben hat, sollte sich an eine Sexualberatungsstelle wenden.
- **Vom Masturbieren wird der Penis krumm.**
Mythos! Der Penis hat von Natur aus häufig eine kleine Krümmung, mal mehr mal weniger.
- **Masturbieren macht den Penis größer.**
Mythos! Die Größe ist genetisch veranlagt und verändert sich durchs Benutzen nicht.
- **Sex hat man am besten nur abends oder nachts.**
Mythos! Sex kann man haben, wenn man Lust darauf hat.
- **Beim Sex hat man immer einen Orgasmus.**
Mythos! Dass man nicht immer beim Sex kommt, ist normal. Und der Sex macht ja trotzdem viel Spaß.

Körper und Aussehen

- **Wie die Nase eines Mannes ...**
Mythos! Das hat mit der Realität nichts zu tun.
- **Bartwuchs kann man beschleunigen.**
Mythos! Wie die Haare wachsen, ist genetisch bedingt und hängt mit dem Testosteronspiegel zusammen. Bei manchen Männern wachsen kaum bis gar keine Haare im Gesicht.
- **Die durchschnittliche Länge eines Penis ist kleiner, als viele glauben.**
Wahrheit! Rund 13,1 cm ist der durchschnittliche erigierte Penis lang, schlaff 9,16 cm (Studie BJU International).
- **Durch die Pille bleibt die Oberweite gleich.**
Wahrheit! Die Pille lässt die Brust nicht wachsen. Wenn der Busen größer aussieht, kann das an der hormonellen Veränderung liegen oder dass man insgesamt einfach etwas zugenommen hat.
- **Ohne BH kann man Hängebrüste bekommen.**
Wahrheit! Zumindest, wenn die Brüste recht groß sind. Der BH stützt das Bindegewebe und sorgt dafür, dass der Busen länger straff bleibt. Vor allem bei Sportarten, bei denen die Brust sich viel bewegt, ist ein gut sitzender BH wichtig. Er lässt die Brust um ca. 70 % weniger hüpfen, bei normalen Bewegungen immerhin um über 35 %.
- **Bei Mädchen und Frauen sind die Brüste oft unterschiedlich.**
Wahrheit! Jeder Busen ist individuell und unterscheidet sich von anderen. Bei den meisten Frauen und Mädchen ist eine Brust etwas größer als die andere, die Brustwarze ebenso. Auch die Form kann sich unterscheiden. In der Werbung werden Fotos meist verändert, so dass die Brüste identisch aussehen, auch wenn sie es gar nicht sind.

HIV und STI

Kondom, Schutz und Verhütung

Über Sex reden

Körper und Aussehen