

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



 **Bundesministerium**  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

**Kompetenzfeld** Natur und Technik

**Gesundheit**  
SEXUALITÄT & AUFKLÄRUNG



## Impressum

### Herausgegeben von

das kollektiv – kritische bildungs-, beratungs- und kulturarbeit von und für migrant\*innen

### Für den Inhalt verantwortlich

das kollektiv – kritische bildungs-, beratungs- und kulturarbeit von und für migrant\*innen

### Autorin

Caroline Hermann, 2018

### Layout

Entwurf: typothese – M. Zinner Grafik und Raimund Schöftner

Umschlaggestaltung: Adriana Torres

Satz: Kunstlabor Graz von uniT, Jakominiplatz 15/ 1. Stock, 8010 Graz

Die Verwertungs- und Nutzungsrechte liegen beim Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. Die Beispiele wurden für Einrichtungen der Erwachsenenbildung entwickelt, die im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung Bildungsangebote durchführen. Jegliche kommerzielle Nutzung ist verboten.

Die Rechte der verwendeten Bild- und Textmaterialien wurden sorgfältig recherchiert und abgeklärt. Sollte dennoch jemandes Rechtsanspruch übergangen worden sein, so handelt es sich um unbeabsichtigtes Versagen und wird nach Kenntnisnahme behoben.

Erstellt im Rahmen des ESF-Projektes Netzwerk ePSA. Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

## NETZWERK ePSA



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



**Bundesministerium**  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

# Inhalt

1.	<b>Inhalt und Ziele</b> .....	3
2.	<b>Notwendige Vorkenntnisse</b> .....	3
3.	<b>Deskriptoren</b> .....	3
4.	<b>Arbeitsaufträge</b> .....	4
	Arbeitsauftrag 1: Worin unterscheiden sich Mann und Frau? .....	4
	Arbeitsauftrag 2: Anatomie der primären Geschlechtsorgane .....	5
	Arbeitsauftrag 3: Menstruation .....	6
	Arbeitsauftrag 4: Das Jungfernhäutchen .....	8
	Arbeitsauftrag 5: Verhütung .....	8
	Arbeitsauftrag 6: Sexuelle Gewalt und sexuelle Rechte .....	9
	Arbeitsauftrag 7: Geschlecht und Gender .....	11
	Arbeitsauftrag 8: Sexuelle Vielfalt .....	12
5.	<b>Handouts</b> .....	13
	Handout 1 – ‚Primäre Geschlechtsmerkmale des Mannes‘	
	Handout 2 – ‚Primäre Geschlechtsmerkmale der Frau‘	
	Handout 3 – ‚Der Menstruationszyklus‘	
	Handout 4 – ‚Das Jungfernhäutchen‘	
	Handout 5 – ‚Eine Auswahl an Verhütungsmitteln‘	
	Handout 6 – ‚Verhütungsmittel-Kärtchen‘	
	Handout 7a – ‚Aufgabenstellung‘	
	Handout 7b – ‚Ergebnisblatt‘	
	Handout 8 – ‚Aufstehen gegen sexuelle Gewalt‘	
	Handout 9 – ‚Sexuelle Vielfalt‘	
6.	<b>LÖSUNGen zu den Handouts</b> .....	14

# 1. Inhalt und Ziele des Moduls

Das Modul behandelt die anatomischen Unterschiede zwischen Mann und Frau und geht im speziellen auf die Hintergründe der verschiedenen Phasen im Menstruationszyklus einer Frau ein. Dieses Wissen schafft die Voraussetzungen für das Verständnis der menschlichen Fortpflanzung, sowie für Strategien die Fortpflanzung bewusst verhindert zu können. Die Lernenden werden hierfür mit verschiedenen Methoden der Empfängnisverhütung vertraut gemacht. Wie sicher die einzelnen Methoden vor ungewollten Schwangerschaften schützen wird ebenso behandelt wie die Frage nach der Verantwortung bei der Empfängnisverhütung. Zudem werden sexuell übertragbare Krankheiten thematisiert, deren Übertragungswege und Maßnahmen sich davor zu schützen kennengelernt. Die Lernenden setzen sich außerdem mit Mythen über das Jungfernhütchen auseinander und werden mit konkreten Fakten zu diesem Thema konfrontiert. Durch die Thematisierung unterschiedlicher Formen sexueller Gewalt werden die Lernenden mit Möglichkeiten sich davor zu schützen vertraut gemacht. Schlussendlich behandelt das Modul verschiedene Facetten sexueller Vielfalt und regt eine kritische Reflexion klassischer Geschlechterrollen an.

## **Anmerkung:**

Es empfiehlt sich Frauen und Männer getrennt zu unterrichten, wobei Frauen durch weibliche Lehrende und Männer durch männliche Lehrende unterrichtet werden sollten.

# 2. Notwendige Vorkenntnisse

Hormone

# 3. Deskriptoren

1. Das Gesundheits- und Sozialsystem verstehen
4. Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
6. Sich selbst reflektieren
7. Menschen situationsangemessen unterstützen
9. Gesundheits- und hygienebewusst agieren und Sicherheitsaspekte berücksichtigen

## 4. Arbeitsaufträge

### Arbeitsauftrag 1:

#### Worin unterscheiden sich Mann und Frau?

**Setting:** Gruppenarbeit

**Methode(n):** Brainstorming

**Dauer:** 20 Minuten

**Materialien:** Flipchart, Stifte (2 Farben)

**Ablauf:**

##### **Schritt 1: Brainstorming & Erstellung einer Mindmap**

Die/der Lehrende stellt eine Frage in den Raum: ‚Worin unterscheiden sich Mann und Frau?‘ Diese Frage wird für alle ersichtlich auf einem Flipchart festgehalten. Die Lernenden haben nun die Möglichkeit alle aufkommenden Gedanken auszusprechen. Der/die Lehrende hält diese am Flipchart in Form einer Mindmap schriftlich fest. Für die ‚männlichen‘ und ‚weiblichen‘ Zuweisungen können unterschiedliche Farben verwendet werden.

##### **Schritt 2: Clustern in körperliche und soziale Geschlechtsmerkmale**

Die zuvor gesammelten Schlagwörter werden nun in körperliche und soziale Geschlechtsmerkmale geordnet. Es ergeben sich demnach vier Cluster: Für jede Kategorie (körperliche - und soziale Merkmale) ergibt sich ein Cluster für männliche und ein Cluster für weibliche Zuweisungen.

Die gesammelten sozialen Geschlechtsmerkmale werden in Arbeitsauftrag 6 ‚Geschlecht und Gender‘ weiter aufgegriffen (Flipchart aufbewahren!). Die gefundenen körperlichen Geschlechtsmerkmale werden anschließend im Arbeitsauftrag 2 weiter behandelt.

## Arbeitsauftrag 2: Anatomie der primären Geschlechtsorgane

**Setting:** Gruppenarbeit

**Methode(n):** Textverständnis, Zuordnung

**Dauer:** 30 Minuten

**Materialien:** Handout 1 ‚Primäre Geschlechtsmerkmale des Mannes‘, Handout 2 ‚Primäre Geschlechtsmerkmale der Frau‘, Handout – Auflösung ‚Primäre Geschlechtsmerkmale‘

**Ablauf:**

### **Schritt 1: Gruppeneinteilung**

Die Lernenden bilden 2-er Gruppen.

### **Schritt 2: Zuordnung primärer Geschlechtsmerkmale des Mannes**

Die Lernenden bekommen das Handout 1 ‚Primäre Geschlechtsmerkmale des Mannes‘ ausgeteilt. Die 2-er Gruppen lesen gemeinsam den Text und setzen die fett gedruckten Wörter (primäre Geschlechtsmerkmale) in die unterstehende Grafik ein. Unklarheiten sollen zuerst in der Gruppe besprochen werden, bevor auf Hilfestellungen der/des Lehrenden zurückgegriffen wird.

### **Schritt 3: Zuordnung primärer Geschlechtsmerkmale der Frau**

Nun bekommen die Lernenden Handout 2 ‚Primäre Geschlechtsmerkmale der Frau‘ ausgeteilt. Die Vorgehensweise ist dieselbe wie bei Schritt 2.

### **Schritt 4: Das dritte Geschlecht - ‚Intersexualität‘**

Die/der Lehrende/r bringt den Begriff der ‚Intersexualität‘ in den Raum und betont, dass es auch Menschen gibt, deren äußeres geschlechtliches Erscheinungsbild von Geburt an, nicht rein ‚männlich‘ oder rein ‚weiblich‘ erscheint, sondern eine Mischung aus beidem darstellt. Die klassische, medizinische Normierung von ‚Mann‘ und ‚Frau‘ ist demnach nicht auf alle Menschen anwendbar, auch wenn viele Menschen davon betroffen sind.

- Verweis: Im Arbeitsauftrag 8 ‚Sexuelle Vielfalt‘ wird das Thema ‚Intersexualität‘ noch einmal aufgegriffen.

- Für eine intensivere Beschäftigung mit dem Thema empfiehlt sich die Kontaktierung der ‚Plattform Intersex Österreich‘, die Workshops zum Thema ‚Intergeschlechtlichkeit‘ in Bildungsinstitutionen anbietet (Link: <http://www.plattform-intersex.at/>, E-mail: [bildung.beratung@plattform-intersex.at](mailto:bildung.beratung@plattform-intersex.at))

## Arbeitsauftrag 3: Menstruation

**Setting:** Gruppenarbeit

**Methode(n):** Textverständnis, Internetrecherche

**Dauer:** 100 Minuten

**Materialien:** Handout 2 ‚Primäre Geschlechtsmerkmale der Frau‘, Handout 3 ‚Der Menstruationszyklus‘, Handout - Auflösung ‚Der Menstruationszyklus‘, Internet, evtl. Monatshygieneartikel (z.B. Tampons, Binden, Slipeinlagen, Menstruationstassen)

**Ablauf:**

### Schritt 1: Gruppenbildung

Die Lernenden bilden Gruppen von 2-3 Personen.

### Schritt 2: Textverständnis

Das Handout 3 wird ausgeteilt. Die Lernenden lesen den einleitenden Text aufmerksam durch, unterstreichen die wichtigsten Fakten und setzen den Text mit Abbildung 2 des Handouts 2 ‚Primäre Geschlechtsmerkmale der Frau‘ in Beziehung. Unklarheiten werden innerhalb der Gruppe und gegebenenfalls gemeinsam mit der/m Lehrenden besprochen.

### Schritt 3: Interpretation des Menstruationszyklus

Die Lernenden lösen innerhalb ihrer Gruppen die am Ende des Handouts 3 befindliche Aufgabenstellung. Darin sind die Lernenden gefragt, die verschiedenen Phasen des Menstruationszyklus in eine grafische Darstellung des Monatszyklus einzuordnen. Zudem soll mit Hilfe des Internets Recherchen zum prämenstruellen Syndrom unternommen werden und den Zeitpunkt des möglichen Auftretts innerhalb des Zyklus notiert werden.

### Schritt 4: Die Monatshygiene

Die/der Lehrende stellt verschiedene Monatshygieneartikel vor, wie etwa Tampons, Binden, Slipeinlagen und Menstruationstassen. Ist kein Anschauungsmaterial vorhanden, können Bilder aus dem Internet gezeigt werden.

Die/der Lehrende betont zudem, dass Frauenhygieneprodukte seit Beginn der Menschheit eine Rolle spielten und sich je nach Region sehr unterschiedlich entwickelten. Die Lernenden haben nun die Möglichkeit ihr Wissen und/oder ihre Ideen darüber kundzutun, wie die Monatshygiene in anderen Zeiten bzw. in anderen Regionen der Welt ausgesehen hat bzw. aussieht.

Hilfreiche Informationen darüber finden sich etwa unter folgendem Link: <http://www.erdbeerwoche.com>

**Schritt 5: Menstruation als Tabu & Stigma**

Im nächsten Schritt spricht die/der Lehrende über das Stigma und das Tabu, welches das Thema Menstruation mit sich bringt. Die/Der Lehrende erwähnt, dass nicht alle Frauen über einen freien Zugang zu Monatshygieneartikel verfügen. Für Millionen von Frauen und Mädchen bedeutet das Fehlen von Monatshygieneartikel, dass sie während ihrer Menstruation nicht zur Schule gehen können. Die Tabuisierung der Menstruation wird auch in Werbespots für Monatshygieneartikel deutlich, die das Menstruationsblut meist in einem frischen Hellblau darstellen.

Der/die Lehrende merkt an, dass in jüngerer Zeit immer mehr Initiativen entstanden sind, mit dem Ziel, die Menstruation zu enttabuisieren und Bedingungen dafür zu schaffen, dass Frauen auf der ganzen Welt nicht mehr für ihre Periode stigmatisiert werden. Der 28. Mai wurde zum „Internationale Tag für Menstruationshygiene“ erkoren.

Nun sind die Lernenden an der Reihe, sich mit dem Menstruations-Aktivismus im Internet auseinander zu setzen. Dazu recherchieren sie in ihren Kleingruppen über Initiativen oder Personen die im Internet zu diesem Thema aktiv sind. Nach etwa 15 Minuten wird eine Diskussion in der Großgruppe eröffnet und interessante Details der Internetrecherchen miteinander geteilt. Zudem können eigene Gedanken und Ideen geäußert werden, wie das Thema Menstruation enttabuisiert werden könnte.

**Links zum Thema:**

- <http://menstrualhygieneday.org/>
- <http://www.erdbeerwoche.com/>
- Zeitungsartikel: <https://www.welt.de/icon/partnerschaft/article159493583/Die-weibliche-Menstruation-darf-kein-Tabuthema-sein.html> (abgerufen am 04.04.2018)
- Zeitungsartikel: <https://kurier.at/leben/menstrual-hygiene-day-das-blutige-tabu-brechen/201.224.930> (abgerufen am 04.04.2018)



## Arbeitsauftrag 4: Das Jungfernhütchen

**Setting:** Gruppenarbeit

**Methode(n):** Textverständnis, Diskussion

**Dauer:** 30 Minuten

**Materialien:** Handout 4, 'Das Jungfernhütchen'

**Ablauf:** Die Lernenden bekommen das Handout 4 ausgeteilt und lesen es gemeinsam durch. Mögliche Unklarheiten werden gemeinsam besprochen. Anschließend wird folgende Frage in der Großgruppe aufgeworfen und diskutiert: Welche Mythen rund um das Jungfernhütchen und die Jungfräulichkeit kennen Sie?

## Arbeitsauftrag 5: Verhütung

**Setting:** Gruppenarbeit

**Methode(n):** Textverständnis, Internetrecherche, Diskussion

**Dauer:** 2 Stunden

**Materialien:** Internet, Scheren, Handouts (Handout 5, 'Eine Auswahl an Verhütungsmitteln', Handout 6, 'Verhütungsmittel-Kärtchen', Handout 7a, 'Verhütung - Aufgabenstellungen', Handout 7b, 'Verhütung - Ergebnisblatt', Handout 7c, 'Auflösung'), evtl. verschiedene Verhütungsmittel als Anschauungsmaterial, Broschüren zum Thema, 'Sexuell übertragbare Krankheiten' (z.B. 'Wir reden drüber - Informationen zu HIV und AIDS'; Link - zuletzt abgerufen am 22.01.2018 - <http://www.aidshilfe-ooe.at/>); oder, 'Sexuell übertragbare Infektionen'; Link - zuletzt abgerufen am 22.01.2018 - <https://www.aidshilfe.de/shop/sexuell-ubertragbare-infektionen-2017>)

**Ablauf:**

### **Schritt 1: Gruppeneinteilung**

Die Lernenden bilden Gruppen von 3-4 Personen.

### **Schritt 2: Textverständnis**

Alle Lernenden bekommen das Handout 5, 'Eine Auswahl an Verhütungsmitteln' ausgeteilt und lesen es aufmerksam durch. Evtl. vorhandene Verhütungsmittel werden zur Veranschaulichung im Gruppenraum aufgelegt. Unklarheiten sollen in der Gruppe besprochen und nötigenfalls durch Hilfestellungen der/des Lehrenden gelöst werden.

**Schritt 3: Herstellen der Verhütungsmittel-Kärtchen**

Jede Gruppe bekommt zusätzlich ein Handout 6, 'Verhütungsmittel-Kärtchen' ausgeteilt. Die verschiedenen Verhütungsmittel sollen nun einzeln ausgeschnitten werden, so dass jede Gruppe nun über ein Set von Verhütungsmittel-Kärtchen verfügt. Die Verhütungsmittel-Kärtchen finden im nächsten Schritt Verwendung.

**Schritt 4: Bearbeitung der Fragen rund um die Verhütung**

Jede/r Lernende bekommt nun das Handout 7a, 'Verhütung - Aufgabenstellungen', sowie das Handout 7b, 'Verhütung - Ergebnisblatt' ausgeteilt.

Das Handout 7a weist fünf Aufgabenstellungen rund um das Thema Verhütung auf. Die Sicherheit der Verhütungsmittel (Pearl Index) ist dabei ebenso ein Thema, wie etwa sexuell übertragbare Krankheiten oder die Verantwortlichkeit der Empfängnisverhütung. Jede der fünf Aufgabenstellungen wird zuerst in der Kleingruppe behandelt, bevor die Ergebnisse in der Großgruppe besprochen und gegebenenfalls mit Hilfe des Handouts 7c, 'Auflösung' durch die/den Lehrende/n aufgelöst werden. Die Ergebnisse werden von den Lernenden in das Handout 7b, 'Verhütung - Ergebnisblatt' eingetragen. Erst danach wird die nächste Aufgabenstellung bearbeitet.

## Arbeitsauftrag 6: Sexuelle Gewalt und sexuelle Rechte

**Setting:** Einzel- und Gruppenarbeit

**Methode(n):** Abstimmung, Wandzeitung

**Dauer:** 90 Minuten (Schritt 1 - Sammeln von Beispielen sexueller Belästigung - 30 Minuten; Schritt 2 - Ausstellung, Aufstehen gegen sexuelle Gewalt' - 60 Minuten)

**Materialien:** weiße Kärtchen (ca. 7 pro Lernende/n), je 1 rote und 1 grüne Karte pro Lernende/n, 4 Computer mit Internetzugang, Drucker, Plakate, Kleber, Scheren, bunte Stifte, evtl. Broschüren zum Thema 'Sexuelle Gewalt und Gewaltprävention' (z.B. 'Frauen haben Rechte' Link - abgerufen am 24.01.2018: [https://www.bmgf.gv.at/home/Frauen\\_Gleichstellung/Gewalt\\_gegen\\_Frauen/Sexualisierte\\_Gewalt/Sexualisierte\\_Gewalt\\_gegen\\_Frauen\\_und\\_Maedchen](https://www.bmgf.gv.at/home/Frauen_Gleichstellung/Gewalt_gegen_Frauen/Sexualisierte_Gewalt/Sexualisierte_Gewalt_gegen_Frauen_und_Maedchen)), Handout 8, 'Aufstehen gegen sexuelle Gewalt'

**Ablauf:**

**Teil 1: Sammeln von Beispielen sexueller Belästigung**

Jede/r Lernende bekommt ca. 7 weiße Kärtchen zum Beschriften, sowie eine rote und eine grüne Abstimmungskarte. Alle Lernenden sind aufgefordert, Beispiele sexueller Belästigungen auf die weißen Kärtchen zu schreiben. Sie haben hierfür 10 Minuten Zeit und jede Person arbeitet für sich. Anschließend werden die Kärtchen anonym von der/dem Lehrenden eingesammelt und für alle ersichtlich auf ein Flipchart geheftet. Die/der Lehrende liest die Beispiele sexueller Belästigungen vor, wobei alle Lernenden nun zur Abstimmung aufgefordert werden: Handelt es sich ihrer Meinung nach ebenfalls um eine sexuelle Belästigung, so heben sie die rote Karte. Ist dies ihrer Meinung nach nicht der Fall, so heben sie die grüne Karte.

*Input für die/den Lehrende/n:*

*Falls nur wenige Beispiele sexueller Belästigung gesammelt werden konnten, sind hier noch Situationen angeführt, die ebenfalls in der Großgruppe zur Abstimmung gebracht werden können: Sexistische Witze, ein Klatsch auf den Po, lange Blicke, anzügliche Bemerkungen (z.B. über das Privatleben), auf das Aussehen bezogene Komplimente, ein Hinterher-Pfeifen in der Öffentlichkeit, pornographische Bilder am Arbeitsplatz, das Greifen an die Brust, feste Umarmung bei der Begrüßung, Sex als Druckmittel für beruflicher Vorteile, aufgedrängte Küsse und das Erzwingen sexueller Handlungen.*

Die Abstimmung darüber, was als sexuelle Belästigung empfunden wird, kann sehr unterschiedlich ausfallen. Die/der Lehrende macht darauf aufmerksam, dass sexuelle Belästigung subjektiv empfunden wird und daher auch unterschiedlich bewertet wird. Dies macht es umso wichtiger, die rote Linie, in verschiedenen Situationen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

Folgende Fragen können in den Raum gestellt werden und als Überleitung zu Schritt 2 dienen:

Wo liegt die Schwelle zur sexuellen Belästigung und wie erkenne ich sie? Welche Formen sexueller Gewalt kennen sie (Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, Vergewaltigung und sexuelle Nötigung, sexuelle Gewalt in der Partnerschaft/Ehe...)? Ab wann ist eine sexuelle Handlung gegen das Gesetz und daher strafbar? Wie kann ich mich gegen sexuelle Gewalt schützen? Wie sehen meine sexuellen Rechte aus?

### **Teil 2: Ausstellung ‚Aufstehen gegen sexuelle Gewalt‘**

*Die Lernenden gestalten eine Ausstellung zum Thema ‚Aufstehen gegen sexuelle Gewalt! Hierfür werden vier Gruppen gebildet, die je eines der folgenden Themengebiete selbstständig bearbeiten: Sexuelle Gewalt ist...; Sexuelle und reproduktive Rechte; Hilfe und Unterstützung bei sexueller Gewalt; Gewaltprävention und öffentliche Debatten. Hierfür wird das Handout 8 ausgeteilt, welches die Themengebiete plus kleineren Inputs beinhaltet. Zur Recherche kann das Internet, sowie evtl. bereitgestellte Literatur oder Broschüren verwendet werden. Die Gruppen entwerfen je ein Plakat, welches ihr Thema auf vielfältige Art und Weise veranschaulichen soll. Sind die Plakate fertig, so werden sie kurz vorgestellt und für alle ersichtlich im Gruppenraum zur Schau gestellt. Die Lernenden haben dann die Möglichkeit die Plakate näher zu betrachten und gegebenenfalls Fragen dazu zu stellen.*

## Arbeitsauftrag 7: Geschlecht und Gender

**Setting:** Gruppenarbeit

**Methode(n):** Mindmap, Film, Reflexion

**Dauer:** 30 Minuten

**Materialien:** Flipchart des Arbeitsauftrags 1 ‚Worin unterscheiden sich Mann und Frau?‘, Internet, Film „**Das dritte Geschlecht: Bei den Hijras in Indien**“ [Dauer: 6‘43“, Link (zuletzt abgerufen am 02.04.2018): <http://www.fluter.de/ein-leben-fuers-dritte-geschlecht>], Beamer

**Ablauf:**

### **Schritt 1:**

Das Flipchart des Arbeitsauftrags 1 ‚Worin unterscheiden sich Mann und Frau?‘ wird hervorgeholt und für alle ersichtlich aufgehängt. Die Lehrende betont, dass es nun um soziale (und nicht körperliche) Zuschreibungen der Geschlechter geht und regt die Lernenden an, noch einmal über Dinge, Verhaltensweisen und Tätigkeiten nachzudenken, die ihrer Meinung nach nur für Frauen oder nur für Männer gelten. Der/die Lehrende greift die Gedanken auf und notiert sie am Flipchart.

### **Schritt 2:**

Nun fragt die/der Lehrende die weiblichen Lernenden, ob sie sich auch mit bestimmten ‚männlichen‘ Zuschreibungen identifizieren können und umgekehrt.

### **Schritt 3:**

Gemeinsam reflektieren die/der Lehrende und die Lernenden verschiedene Aspekte der Geschlechterrollen. Die/der Lehrende kann folgende Fragen an die Großgruppe stellen und dadurch den Raum für eine Diskussion eröffnen:

- Wer bestimmt was männliche und was weibliche Dinge/Verhaltensweisen sind?
- Wandeln sich weibliche und männliche Rollenbilder im Laufe der Zeit?
- Weisen verschiedene Kulturkreise Unterschiede in den Rollenbildern auf?

Die/der Lehrende kann an dieser Stelle betonen, dass ‚Gender‘ keine natürliche Kategorie ist, sondern sozial konstruiert wird.

- Welche Auswirkungen haben die Geschlechterrollen auf das eigene Leben?
- Welchen Auswirkungen haben sie in der eigenen Kindererziehung?

Die/der Lehrende kann an dieser Stelle Simone de Beauvoirs Slogan „Man wird nicht als Frau geboren, man wird es“ zitieren und die Lernenden nach ihrer Interpretation fragen.

### **Schritt 4:**

Die Lernenden sehen den Kurzfilm ‚Das dritte Geschlecht: Bei den Hijras in Indien‘. Der Film zeigt Akkai Padmashali, eine Aktivistin, die sich für die gesetzliche Gleichstellung der Hijras einsetzt. Hijras sehen sich selbst als ‚weder Mann noch Frau‘ und werden oft als ‚Indiens drittes Geschlecht‘ bezeichnet. Der Film zeigt, dass eine binäre Mann/Frau Zuordnung nicht immer möglich ist.

## Arbeitsauftrag 8: Sexuelle Vielfalt

**Setting:** Gruppenarbeit

**Methode(n):** Brainstorming, Film

**Dauer:** 40 Minuten

**Materialien:** Handout 9 ‚Sexuelle Vielfalt‘, Internet, Film der Bildungsinitiative QUEERFORMAT ‚Vielfalt stärken und schützen‘ [Dauer 6‘48“; Link (zuletzt abgerufen am 31.01.2018): <https://www.youtube.com/watch?v=QF6CELbhx0o>]

**Ablauf:**

### **Schritt 1:**

Die Lernenden bilden Dreiergruppen und bekommen das Handout 8 ausgeteilt. Das Handout zeigt eine Abbildung, in der vier Komponenten des geschlechtlichen Wesens angeführt sind: der Körper (biologisches Geschlecht), die Psyche (psychisches Geschlecht), die Rolle (soziales Geschlecht) und das Begehren (sexuelle Orientierung).

### **Schritt 2:**

Die Lernenden überlegen in ihrer Gruppe, was unter den vier verschiedenen Komponenten verstanden werden könnte und machen sich dazu Notizen. Außerdem sind sie aufgefordert zu überlegen, wo im Modul ‚Sexualität & Aufklärung‘ bereits die eine oder andere Komponente behandelt oder zumindest erwähnt wurde.

### **Schritt 3:**

Sind alle Gruppen fertig, so werden die Gedanken in die Großgruppe getragen. Der/die Lehrende sammelt die Schlagwörter aller Kleingruppen und schreibt sie auf die Tafel/das Flipchart. Gegebenenfalls wird die Abbildung durch den/der Lehrenden ergänzt.

### **Schritt 4:**

Lassen sich Menschen nicht in klassische Bilder von ‚Mann‘ und ‚Frau‘ einteilen, werden sie häufig Opfer von Diskriminierung. Angemessene Schutzeinrichtungen, sowie aufklärende pädagogische Arbeit sind wertvolle Maßnahmen zum Schutz der sexuellen Vielfalt. Die Lernenden sehen hierfür einen kurzen Film ‚Vielfalt stärken und schützen‘, der bestimmte Schutzmaßnahmen in diesem Bereich aufzeigt.



## 4. Handouts

Handout 1 – ‚Primäre Geschlechtsmerkmale des Mannes‘

Handout 2 – ‚Primäre Geschlechtsmerkmale der Frau‘

Handout 3 – ‚Der Menstruationszyklus‘

Handout 4 – ‚Das Jungfernhäutchen‘

Handout 5 – ‚Eine Auswahl an Verhütungsmitteln‘

Handout 6 – ‚Verhütungsmittel-Kärtchen‘

Handout 7a – ‚Aufgabenstellung‘

Handout 7b – ‚Ergebnisblatt‘

Handout 8 – ‚Aufstehen gegen sexuelle Gewalt‘

Handout 9 – ‚Sexuelle Vielfalt‘



# Handout 1 – ,PRIMÄRE GESCHLECHTSMERKMALE DES MANNES‘

Der Penis besteht aus dem **Penisschaft** und der **Eichel**. Die Haut, die die Eichel umgibt, wird als **Vorhaut** bezeichnet. Bei der Beschneidung wird die Vorhaut entfernt. Der Penis ist von Blutgefäßen durchzogen. Bei sexueller Erregung füllen sie sich mit Blut und richten den Penis auf. Daher wird dieser Bereich des Penis auch als **Schwellkörper** bezeichnet.

Im **Hoden** werden die Samenzellen (Spermien) gebildet. Die Hoden liegen im **Hodensack**, der die Hoden schützt und sie warmhält.

Bei einem Samenerguss (Ejakulation) gelangen die Spermien über den **Samenleiter** in die **Harnröhre**. Die Harnröhre mündet im Penis, der die Samenzellen in die Vagina der Frau transportiert.

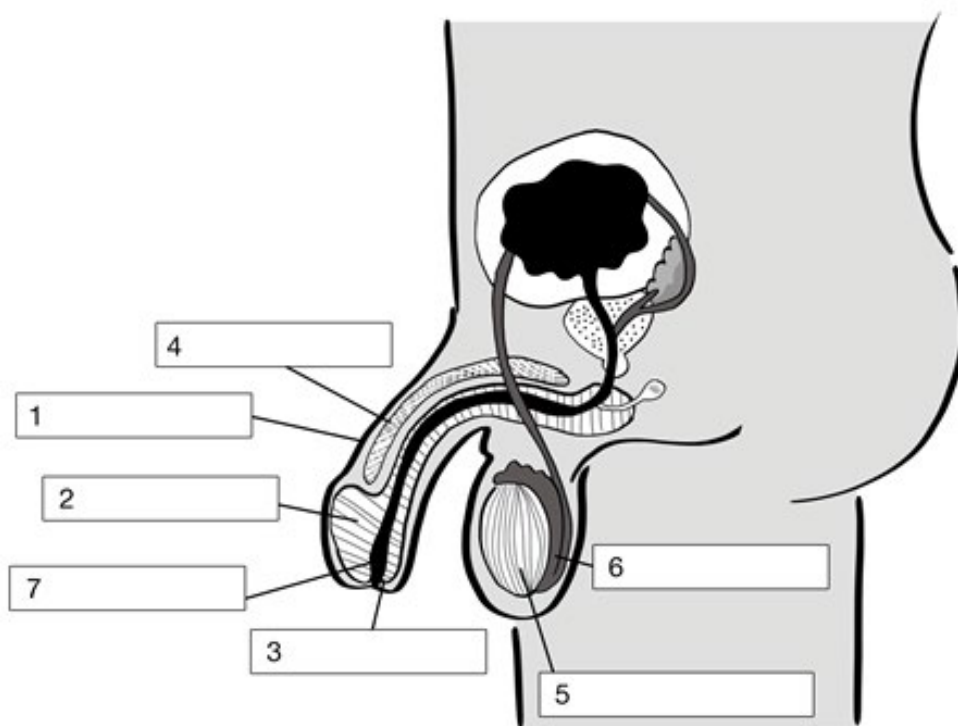


Abbildung 1: Primäre Geschlechtsmerkmale des Mannes<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Grafik: Christina Lanner



## Handout 2 – ,PRIMÄRE GESCHLECHTSMERKMALE DER FRAU‘

Der äußere Bereich der Geschlechtsorgane der Frau wird als Vulva bezeichnet. Hier befinden sich der Venushügel, die schützenden **Schamlippen** und die **Klitoris**. Die Klitoris (Kitzler) ist wesentlich für das sexuelle Lustempfinden der Frau verantwortlich. Nur ein kleiner Teil, die Klitoriseichel, ist äußerlich sichtbar. Der Großteil der Klitoris liegt im Inneren des Körpers. Ist eine Frau sexuell erregt, fließt verstärkt Blut in ihre Geschlechtsorgane und lässt die Klitoris anschwellen.

Die inneren Geschlechtsorgane der Frau sind von außen nicht sichtbar. Zu ihnen zählen die **Vagina (Scheide)**, die Gebärmutter, die Eileiter und die Eierstöcke.

In die Vagina (Scheide) dringt beim Sex der Penis ein. Zudem verbindet die Vagina die äußeren Geschlechtsorgane mit der **Gebärmutter**. Die Vagina dient auch als Geburtskanal. Durch sie werden die Babys geboren.

Die Eizellen werden in den **Eierstöcken** gebildet. Sie wandert über den **Eileiter** in die Gebärmutter.

Kommt es nach dem Geschlechtsverkehr zu einer Verschmelzung von Eizelle und Spermium, nistet sich die befruchtete Eizelle in die Wand der Gebärmutter ein. Die Frau ist nun schwanger.

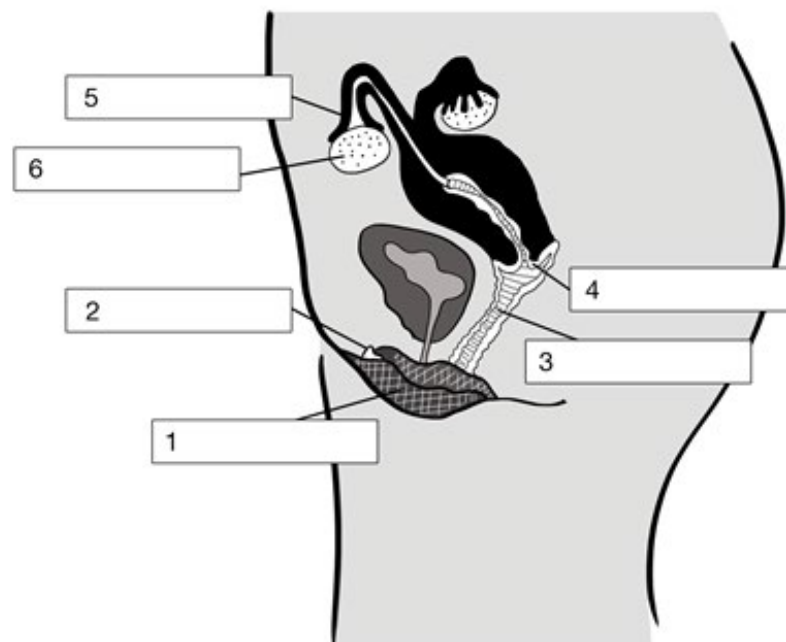


Abbildung 2: Primäre Geschlechtsmerkmale der Frau<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Grafik: Christina Lanner





## Handout 3 – ,DER MENSTRUATIONSZYKLUS‘

Die Menstruation bezeichnet die monatliche Blutung bei Frauen und wird auch Periode, Regelblutung oder Monatsblutung genannt. Sie ist durch Hormone gesteuert und dient der Vorbereitung einer Schwangerschaft. Im Durchschnitt bekommen Mädchen ihre erste Menstruation mit etwa 13 Jahren. Die letzte Blutung erfolgt durchschnittlich mit etwa 50 Jahren.

Der Menstruationszyklus beginnt am ersten Tag der Regelblutung und endet mit dem letzten Tag vor der nächsten Regelblutung. Der gesamte Zyklus dauert durchschnittlich 28 Tage. Die Dauer kann jedoch von Frau zu Frau stark variieren.

### **Was geschieht innerhalb des Zyklus?**

Während der Blutung baut der Körper die Gebärmutter Schleimhaut ab. Diese wird zusammen mit Blut vom Körper abgegeben. Die Blutung dauert etwa 3 bis 7 Tage und kann von Schmerzen im Unterbauch begleitet sein.

Nach der Blutung beginnt sich die Schleimhaut wieder aufzubauen. Außerdem reift eine neue Eizelle in einem der Eierstöcke heran.

Jeweils zur Mitte des weiblichen Zyklus wird die reife Eizelle freigesetzt und wandert durch den Eileiter in die Gebärmutter. Dies wird als Eisprung bezeichnet. In dieser Zeit kann das Ei durch männliche Spermienzellen befruchtet werden.

Geschieht eine Befruchtung, so nistet sich das Ei in der Gebärmutter Schleimhaut ein.

Findet keine Befruchtung statt, wird die Gebärmutter Schleimhaut abgebaut. Das Ei wird gemeinsam mit der Gebärmutter Schleimhaut bei der darauf folgenden Monatsblutung vom Körper abgestoßen. Ein neuer Zyklus beginnt.

Die fruchtbaren Tage einer Frau sind die Tage um den Eisprung. Nach dem Eisprung bleibt die Eizelle zirka 12-24 Stunden am Leben. Die männlichen Spermienzellen überleben 3 bis 5 Tage. Aus diesem Grund kann eine Frau an mehreren Tagen pro Zyklus schwanger werden.



## Aufgabenstellung

Maria ist 30 Jahre alt und hat einen regelmäßigen Menstruationszyklus von 28 Tagen. Diese 28 Tage sind in Abbildung 3 dargestellt.

- An welchen Tagen befindet sich Maria in den folgenden Phasen:

Menstruation, Heranreifen der Eizelle, Eisprung, Abbau der Gebärmutter Schleimhaut?

Tragen Sie die Phasen des Menstruationszyklus in die Abbildung 3 ein.

- Maria möchte noch nicht schwanger werden. An welchen Tagen muss Maria besonders aufpassen, da Geschlechtsverkehr ohne Empfängnisverhütung zu einer Schwangerschaft führen kann?

- Maria leidet unter dem prämenstruellen Syndrom (PMS). Recherchieren Sie im Internet was darunter zu verstehen ist und machen Sie sich dazu ein paar Notizen. Zeichnen Sie in die Abbildung 3 ein, an welchen Tagen im Zyklus es auftreten könnte.

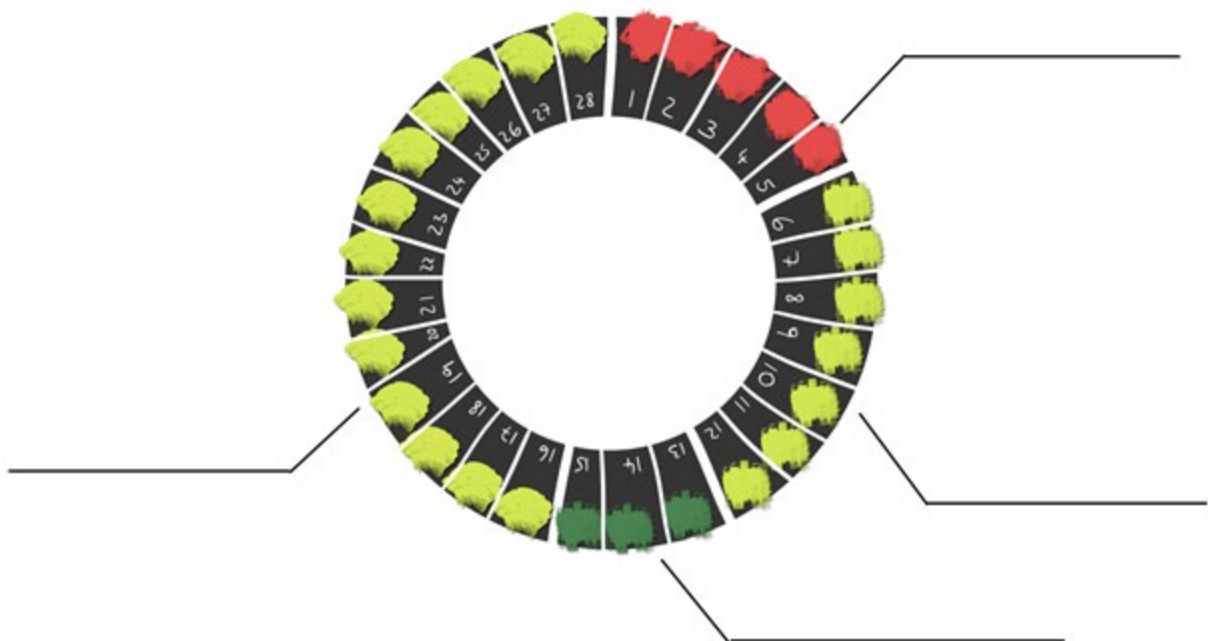


Abbildung 3: Menstruationszyklus<sup>1</sup>

1 Grafik: Christina Lanner



## Handout 4 – ,DAS JUNGFERNHÄUTCHEN‘

Menschen auf der ganzen Welt haben verschiedene Ansichten über das Jungfernhäutchen und die Jungfräulichkeit. Es gibt viele Gerüchte, die sehr verwirrend sein können.

Viele Menschen glauben, dass Jungfräulichkeit und das Jungfernhäutchen zusammenhängen oder dass Frauen beim ersten Geschlechtsverkehr immer bluten. Dies entspricht jedoch nicht der Wahrheit!

Hier einige Fakten:

- Das Jungfernhäutchen ist eine weiche, dehnbare Hautumrandung. Es befindet sich kurz hinter dem Eingang der Scheide. Das Jungfernhäutchen verschließt nicht den Eingang zu Scheide, sondern legt sich um die Scheidenwand. Es umrandet sie.

- Form, Dicke und Größe des Jungfernhäutchens können von Frau zu Frau sehr unterschiedlich sein. Manche Frauen haben gar keins!

- Manche Mädchen bluten beim ersten Mal Geschlechtsverkehr, manche nicht!

Das Jungfernhäutchen ist weich und dehnbar. Es reißt daher nicht immer beim ersten Geschlechtsverkehr ein. Befragungen haben gezeigt, dass fast die Hälfte der Mädchen beim ersten Mal nicht blutet.

Ob ein Mädchen beim ersten Mal blutet oder nicht, hat nichts damit zu tun, ob sie noch Jungfrau ist!

- Durch Sport kann das Jungfernhäutchen nicht verletzt werden, da es weich ist und sich im Körperinneren befindet.

- Weder Ärzte, noch andere Männer können mit Sicherheit feststellen ob eine Frau noch Jungfrau ist oder nicht.

**Welche Mythen rund um das Jungfernhäutchen und die Jungfräulichkeit kennen Sie?**



# Handout 5 – ,EINE AUSWAHL AN VERHÜTUNGSMITTELN‘

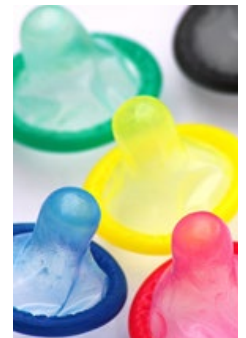
## Antibabypille<sup>1</sup>



Die Antibabypille - oft kurz „die Pille“ genannt - wird von Frauen in Form von Dragées eingenommen. Sie ist täglich zu schlucken und enthält Hormone, die unter anderem den Eisprung verhindern. Eine Schwangerschaft kann dadurch nicht entstehen.

## Kondom<sup>2</sup>

Kondome werden beim Geschlechtsverkehr über den Penis gestülpt. Sie verhindern somit, dass Spermien in die Vagina der Frau gelangen.



## Dreimonatsspritze<sup>3</sup>



Die Dreimonatsspritze wird alle drei Monate in einen Muskel der Frau gespritzt. Sie enthält Hormone, die unter anderem einen Eisprung und somit eine Schwangerschaft verhindern.

## Hormonspirale<sup>4</sup>

Die Hormonspirale ist T-förmig und aus Kunststoff. Sie wird in die Gebärmutter eingesetzt und ist für fünf Jahre wirksam. Die Hormonspirale gibt Hormone ab. Diese Hormone wirken auf die Gebärmutter Schleimhaut und verhindern, dass sich eine befruchtete Eizelle nicht einnisten kann. Außerdem ist die Spirale ein Fremdkörper. Daher ruft sie eine Entzündungsreaktion der Gebärmutter Schleimhaut hervor. Dies erschwert zusätzlich eine Einnistung.

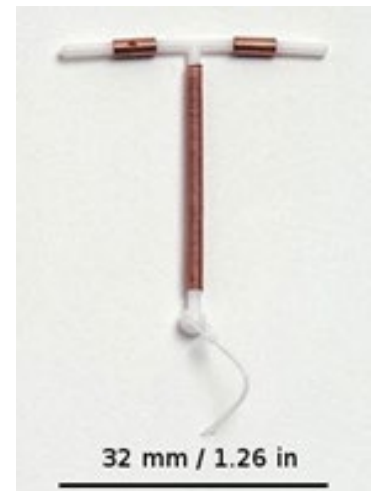


- 1 <https://pixabay.com/en/contraceptive-pills-cops-849413/>
- 2 <https://www.flickr.com/photos/48329209@N03/4430804547>
- 3 <https://pixabay.com/en/syringe-medicine-health-injection-2541721/>
- 4 [https://de.wikipedia.org/wiki/Hormonspirale#/media/File:Mirena\\_IntraUterine\\_System.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Hormonspirale#/media/File:Mirena_IntraUterine_System.jpg)



## Kupferspirale<sup>1</sup>

Die Kupferspirale ist T-förmig und besteht aus einem Kunststoff. Der Stiel ist mit einem Kupferfaden umwickelt. Sie wird vom Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt und ist für 3-5 Jahre wirksam. Die Kupferspirale gibt Kupferteilchen ab, die Spermien schädigen. Dadurch wird eine Schwangerschaft verhindert. Außerdem ist die Spirale ein Fremdkörper. Daher ruft sie eine Entzündungsreaktion der Gebärmutterschleimhaut hervor. Dies erschwert zusätzlich eine Einnistung.



## Diaphragma<sup>2</sup>

Das Diaphragma ist eine dehnbare Kappe. Es wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt. Dort bildet es eine Trennwand und versperrt den Zugang zur Gebärmutter. Somit wird ein Zusammentreffen von Ei- und Samenzelle verhindert.



## Die Temperaturmethode<sup>3</sup>

Die Körpertemperatur der Frau zeigt an, ob sie gerade fruchtbar ist oder nicht. Bei der Temperaturmethode muss täglich direkt nach dem Aufwachen die Temperatur ermittelt werden. Um den Eisprung herum ist die Körpertemperatur leicht erhöht. Die Frau weiß daher, dass es sich um ihre fruchtbaren Tage handelt. Will sie eine Schwangerschaft verhindern, so muss sie an diesen Tagen anderweitig verhüten.



1 [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:IUD\\_with\\_scale.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:IUD_with_scale.jpg)

2 [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Contraceptive\\_diaphragm.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Contraceptive_diaphragm.jpg)

3 <http://maxpixel.freegreatpicture.com/Temperature-Thermometers-Thermometer-Instrument-106380>



## Sterilisation<sup>1</sup>



Männer wie auch Frauen, können sich sterilisieren lassen. Das bedeutet, dass sie sich einer Operation unterziehen, die zu einer dauerhaften Unfruchtbarkeit führen. Dabei werden bei der Frau die Eileiter und beim Mann die Samenleiter unterbrochen oder funktionsunfähig gemacht.

## Coitus interruptus<sup>2</sup>

Beim Coitus interruptus handelt es sich um einen unterbrochenen Geschlechtsverkehr. Der Mann zieht seinen Penis kurz vor seinem Orgasmus aus der Scheide der Partnerin. Der Samenerguss erfolgt somit außerhalb der Scheide. Das Sperma soll somit nicht in die Nähe der Eizelle gelangen.



---

1 <https://pixnio.com/de/wissenschaft/medizin/chirurgie-arzt-medizin-operation>  
2 <https://pixabay.com/en/few-feet-bed-hell-yellow-beautiful-684685/>



# Handout 6 – ,VERHÜTUNGSMITTEL-KÄRTCHEN'

Antibabypille



Hormonspirale



Temperaturmessmethode



Kondom



Kupferspirale



Sterilisation



Dreimonatsspritze



Diaphragma



Coitus interruptus





# Handout 7a – ,AUFGABENSTELLUNG‘

## 1. Ordnen Sie die Verhütungsmittel den entsprechenden Verhütungsmethoden zu.

- Verhütungsmittel werden bestimmten Verhütungsmethoden zugerechnet. Lernen Sie zunächst die vier Gruppen der Verhütungsmethoden kennen.

Verhütungsmethode	Beschreibung
<b>Mechanische Verhütung</b>	Mechanische Verhütungsmittel bilden eine Barriere zwischen der Eizelle und den Spermien. Auf diese Weise verhindern sie eine Schwangerschaft.
<b>Hormonelle Verhütung</b>	Hormone sind Stoffe, die verschiedene Vorgänge im Körper steuern. Manche Hormone haben einen Einfluss auf die Schwangerschaft. Wird mithilfe von Hormonen eine Schwangerschaft verhindert, so handelt es sich um hormonelle Verhütungsmethoden.
<b>Natürliche Verhütung</b>	Natürliche Verhütungsmethoden kommen ohne Hormone oder andere Hilfsmittel beim Geschlechtsverkehr aus. Zumeist basieren sie auf genauer Beobachtung des Körpers und auf Disziplin.
<b>Operative Verhütung</b>	Durch eine Operation können die Geschlechtsorgane so verändert werden, dass die Person dauerhaft unfruchtbar wird.

- Setzen Sie sich nun in ihrer Gruppe um einen Tisch. Jede Ecke des Tisches repräsentiert eine der vier Verhütungsmethoden. Beschriften Sie die Ecken entsprechend. Legen Sie die Verhütungsmittel-Kärtchen auf den Tisch. Ordnen Sie nun die Verhütungsmittel-Kärtchen ihrer jeweiligen Methode zu. Am Ende soll jedes Kärtchen an einer der vier Ecken aufliegen.

- Vergleichen Sie anschließend ihre Ergebnisse mit der Großgruppe und der/dem Lehrenden und halten Sie die Ergebnisse im Handout Y ‚Verhütung - Ergebnisblatt‘ fest.





## 2. Kennen Sie noch andere Verhütungsmittel?

Überlegen Sie in der Kleingruppe, ob Ihnen noch andere Mittel der Empfängnisverhütung bekannt sind. Tauschen sie sich anschließend in der Großgruppe darüber aus und ergänzen Sie diese gegebenenfalls im Ergebnisblatt.

## 3. Wie sicher schützen Verhütungsmittel vor einer Schwangerschaft?

- Recherchieren Sie in ihrer Kleingruppen, was unter dem sogenannten ‚Pearl Index‘ zu verstehen ist. Tragen Sie die Definition des Pearl Index in ihr Ergebnisblatt ein.

- Raten Sie nun, wie sicher die verschiedenen Verhütungsmittel sind.

Nehmen Sie die Verhütungsmittel-Kärtchen und reihen Sie sie gemäß ihrer Sicherheit. Beginnen sie mit dem sichersten Verhütungsmittel. Werden verschiedene Verhütungsmittel als gleich sicher eingeschätzt, so können auch mehrere Kärtchen gruppiert werden.

- Ihr/e Lehrende/r kann die Frage auflösen. Vergleichen Sie ihre eigenen Vermutungen und notieren Sie die Pearl Indizes am Ergebnisblatt.

## 4. Schützen Verhütungsmittel auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten?

Recherchieren Sie mit Hilfe des Internets, sowie den ausgehändigten Broschüren folgende Aspekte sexuell übertragbarer Krankheiten:

- Welche Geschlechtskrankheiten gibt es?

- Wie werden sie übertragen?

- Welche Schutzmaßnahmen gibt es?

Notieren Sie ihre Ergebnisse im Ergebnisblatt.

## 5. Wer trägt bei der Empfängnisverhütung die Hauptverantwortung?

Diskutieren sie in der Kleingruppe darüber, wer beim Sex die Verantwortung zur Verhütung trägt: Die Männer? Die Frauen? Beide Geschlechtspartner gleichermaßen? Die Diskussion kann anschließend in der Großgruppe fortgesetzt werden.



# Handout 7b – ,ERGEBNISBLATT'

1. Ordnen Sie die Verhütungsmittel den entsprechenden Verhütungsmethoden zu.

Verhütungsmethode	Verhütungsmittel
<b>Mechanische Verhütung</b>	
<b>Hormonelle Verhütung</b>	
<b>Natürliche Verhütung</b>	
<b>Operative Verhütung</b>	

2. Kennen Sie noch andere Verhütungsmittel?





# Handout 8 – ,AUFSTEHEN GEGEN SEXUELLE GEWALT'

## **Gruppe 1 - Sexuelle Gewalt ist...**

Welche Formen sexueller Gewalt gibt es? Welche Gesetze sollen den Menschen vor sexueller Gewalt schützen?

## **Gruppe 2 - Sexuelle Rechte und reproduktive Rechte**

Was sind sexuelle Rechte? Was sind reproduktive Rechte? Recherchieren Sie welche solcher Rechte jedem Menschen zustehen.

## **Gruppe 3 - Hilfe und Unterstützung bei sexueller Gewalt**

Recherchieren Sie Angebote, an die sich Personen wenden können, die von sexueller Gewalt betroffen sind (z.B. Notrufnummern, Frauenhäuser, Männerberatungsstellen, Gewaltschutzzentren...). Legen Sie dabei besonderen Wert auf Einrichtungen, die sich in ihrer Region befinden.

## **Gruppe 4: Gewaltprävention und öffentliche Debatten**

Wie kann man/frau sich gegen sexuelle Gewalt schützen?

Welche Rolle spielen aufklärende Informationen und öffentliche Debatten in der Gewaltprävention? Welche öffentlichen Debatten gegen sexuelle Gewalt kennen Sie (z.B. 16 Tage gegen Gewalt, #MeToo...)?

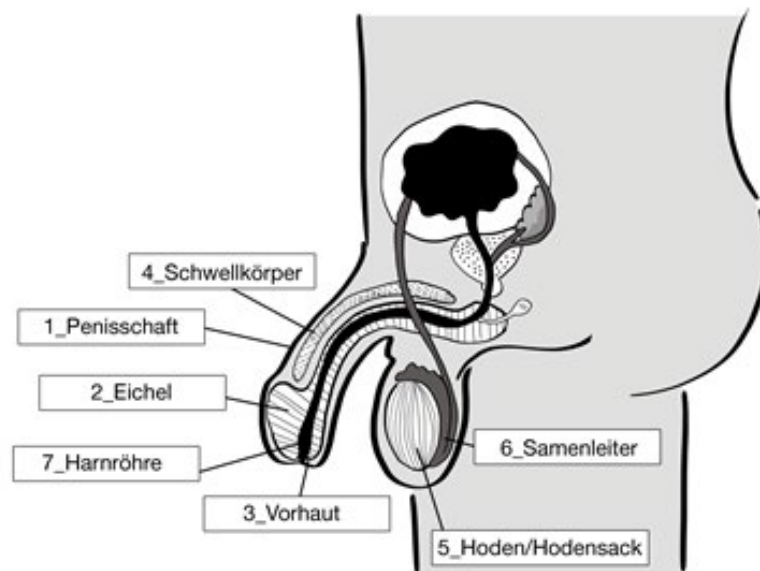


# Handout 9 – ,SEXUELLE VIELFALT‘

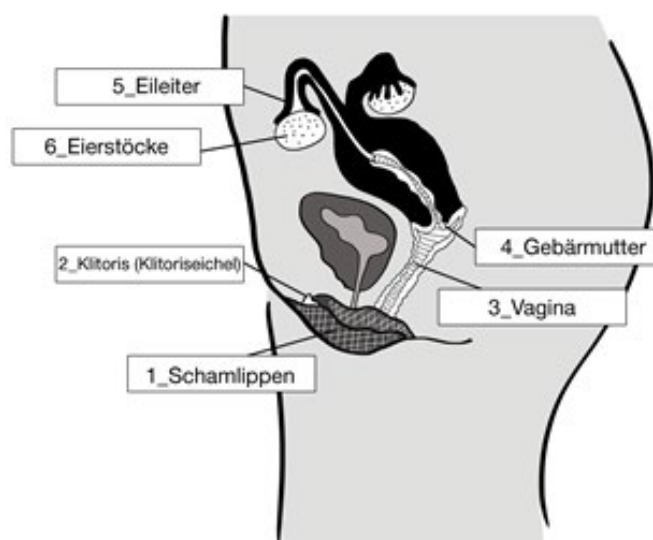


# Lösungsblatt zu Handout 1 & 2: ,Primäre Geschlechtsmerkmale'

Primäre Geschlechtsmerkmale des Mannes<sup>1</sup>

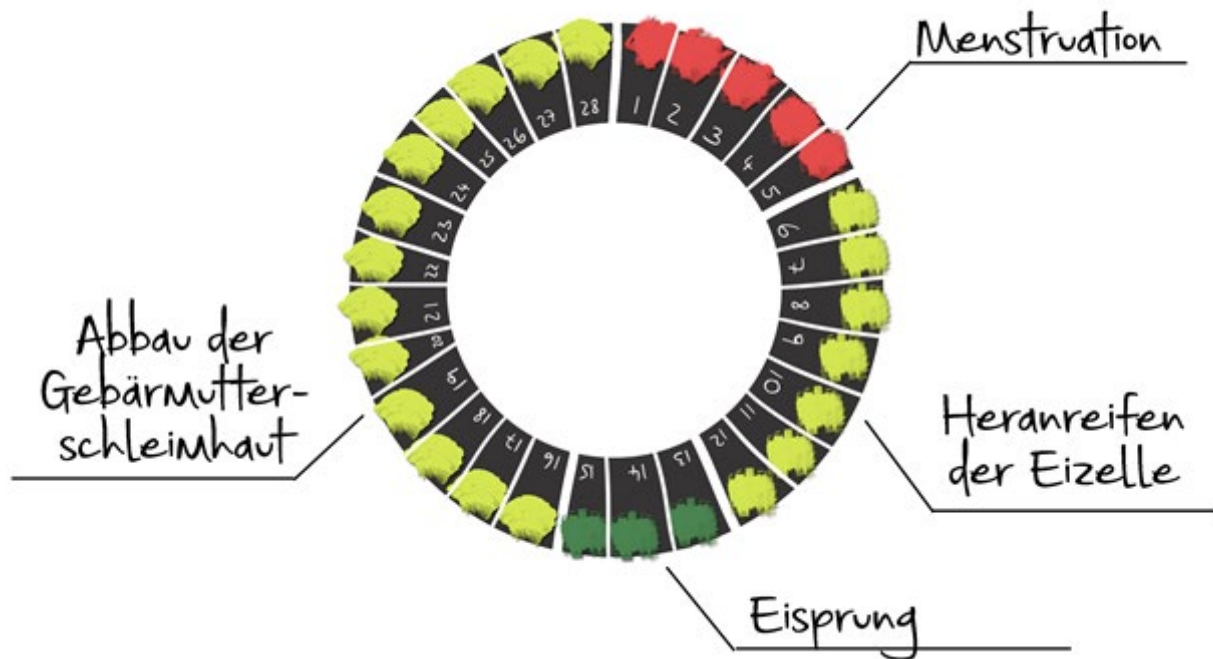


Primäre Geschlechtsmerkmale der Frau<sup>2</sup>



1 Grafik: Christina Lanner  
2 Grafik: Christina Lanner

# Lösungsblatt zu Handout 3: ,Der Menstruationszyklus'<sup>1</sup>



1 Grafik: Christina Lanner

# Lösungsblatt zu Handout 7: ‚Auflösung‘

## 1. Ordnen Sie die Verhütungsmittel den entsprechenden Verhütungsmethoden zu

### *Mechanische Verhütungsmethoden:*

Kondom, Diaphragma, Kupferspirale, Hormonspirale

### *Hormonelle Verhütungsmethoden:*

Antibabypille, Dreimonatsspritze, Hormonspirale

### *Natürliche Verhütungsmethoden:*

Die Temperaturmethode, Coitus interruptus

### *Operative Verhütung:*

Sterilisation

## 3. Wie sicher schützen Verhütungsmittel vor einer Schwangerschaft?<sup>1</sup>

Der Pearl Index wird meistens nicht als einzelne Zahl, sondern als Spanne angegeben. Das liegt zum einen oft daran, dass unterschiedliche Untersuchungen durchgeführt wurden. Zum Anderen jedoch auch daran, dass die Sicherheit der Verhütungsmittel maßgeblich von der richtigen Anwendung abhängt.

Verhütungsmittel	Pearl Index
Antibabypille	0,1 - 0,9
Kondom	2 - 12
Dreimonatsspritze	0,3 - 1,4
Hormonspirale	0,16
Kupferspirale	0,9 - 3
Diaphragma	4-10
Die Temperaturmethode	3,8 - 20
Sterilisation des Mannes	0,1 - 0,2
Sterilisation der Frau	0,2 - 0,5
Coitus interruptus	27

1 (abgerufen am 23.1.2018): <https://www.netdokter.at/sex/verhuetung/sicherste-verhuetungsmethode-5463>