- Titel: Gegensätzliche Gefühle wahrnehmen
- Kurze Beschreibung/Überblick: Reflexion über eigene Gefühle und Emotionen und Erkunden von neuen, positiven Bewältigungsstrategien

- Themen: Emotionalität, gesunde Beziehungen, Selbstvertrauen, posititve Bewältigungstrategien
- **Zeit**: 30 min
- Gruppengröße: 8 - 12 Teilnehmer_innen, Alter 14 - 24
- Ziele: - Reflexion eigener Gefühle
- Reflexion der eigenen Bewältigungstrategien

- benötigte Materialien: ein Seil oder etwas Ähnliches

- **Kommentare/Empfehlungen:** In Bezug der psycho-sexuellen Entwicklungsaufgaben müssen Jugendliche Fähigkeiten in den Bereichen Emotionalität, Identität und Sexualität bilden. Präventionsarbeit mit Jugendlichen gegen sexualisierte Gewalt bedeutet, an diesen Entwicklungsaufgaben anzusetzen. Die Auseinandersetzung mit dem Bereich Emotionalität beinhaltet Wahrnehmung, Verbalisierung und den Umgang mit eigenen Emotionen, Bedürfnissen, Konflikten, Unsicherheiten, Ängsten ... und der Stärkung von Empathie- und Reflexionsfähigkeit.

- Step-by-step:
- Der Raum wird in zwei Bereiche unterteilt (z.B. mit einem Seil).
- Diese Bereiche werden gegenteiligen Emotionen zugeordnet. Die/der WorkshopleiterIn nennt einen Gefühlszustand und dessen Gegenteil.
- Die TeilnehmerInnen müssen sich entscheiden, mit welchem Gefühl sie mehr vertraut sind, welches sie öfter erleben. Basierend auf dieser Entscheidung betreten sie den entsprechenden Bereich.
- Sie werden nun angeleitet sich in diesen Gefühlszustand zu versetzen und diesen auch mimisch darzustellen.
- Anschließend werden sie angeleitet zum gegensätzlichen Bereich zu gehen und das Selbe hier zu tun.
- Beispiele:
  ängstlich sein – mutig sein
  sich hilflos fühlen – sich mächtig fühlen
  traurig sein – fröhlich sein
  lieben – hassen

- Nachbesprechung und Evaluation:
Kann in der ganzen Gruppe durchgeführt werden. Der/die Workshopleiter/in stellt zum Beispiel folgende Fragen:
- Wie war die Erfahrung mit dieser Übung für dich?
- Was war für dich leicht? Was war schwer?

- Tipps für die Workshopleitung: Während der abschließenden Diskussion und Reflexion sollte der/ die Trainer_in herausstreichen, dass unangenehme/negative Emotionen auch Teil unseres Lebens sind. Der/die Workshopleiter_in soll die Reflexion auf konstruktive Bewältigungsstrategien lenken. Z.B. Wenn ich wütend bin, hilft es mir, laufen zu gehen, mich mit Freunden zu treffen, Musik zu hören, ...

- Titel: Flirting: „Sei beim Flirten du selbst!“
- Kurze Beschreibung/Überblick: Reflexion von eigenen Erfahrungen welche in Beziehung stehen zu den Themen Flirten, Beziehung und gesunde Kommunikation

- **Themen**: Identität, Beziehung, Flirten, positive Kommunikation
- Gruppengröße: 8 - 12 Teilnehmer_innen, Alter 14 - 24
- **Ziele**: - Reflexion über persönliche Bedürfnisse und Erwartungen
  - Entwicklung eines Selbstbildes
  - Reflexion der Eigenkontrolle in Flirt-Sitationen
- Materials Needed: Vorbereitete Poster (von der/die Trainer_in), Beamer/Bildschirm, heruntergeladenes Video
- **Kommentare/Empfehlungen:** In Bezug der psycho-sexuellen Entwicklungsaufgaben müssen Jugendliche Fähigkeiten in den Bereichen Emotionalität, Identität und Sexualität bilden. Präventionsarbeit mit Jugendlichen gegen sexualisierte Gewalt bedeutet, an diesen Entwicklungsaufgaben anzusetzen. Die Auseinandersetzung mit der Entwicklungsaufgabe Identität zielt darauf ab, Jugendliche in der Bildung ihrer eigenen Identität zu stärken; kritisch gegenüber (traditionellen) Geschlechtsrollenmodellen und -stereotypen zu sein. Jugendarbeit setzt Gegenmaßnahmen zu sexistischen und homophoben Vorstellungen. Geschlechtsbasierte Einschränkung, welche weibliche und männliche Jugendliche betreffen, müssen kritisch hinterfragt werden.

- Step-by-step:
1. Die/der WorkshopleiterIn beginnt die Einheit, indem sie/er das Video: „Sei beim Flirten du selbst!“ zeigt.
2. Anschließend sind die Jugendlichen dazu aufgefordert, über Flirt- bzw. Date-Situationen, die sie bereits erlebt haben, nachzudenken.
3. Die Workshopleitung hat drei Poster vorbereitet (2-3x, abhängig von der Gruppengröße); eines für positive, angenehme Aspekte aus Flirt-Situationen, das andere für unangenehme, eher negative und eines für neutrale Gefühle/Erfahrungen?
4. Die Jugendlichen sind nun gefragt, über ihre Erfahrungen in Kleingruppen von etwa vier Personen zu sprechen und die Aussagen auf den entsprechenden Postern zu sammeln. Eine Flirt-Situation kann sowohl unangenehme wie auch angenehme Aspekte beinhalten.
5. Im Anschluss entwickeln die Jugendlichen ihre Ideen über die „ideale“ Flirt-Situation im Plenum. Diese werden von der Workshopleitung auf einem weiteren Poster gesammelt.

Wenn die „ideale“ Flirt-Situation entwicklet wurde, können die Teilnehmerinnen diese in einem Rollenspiel aufführen oder eine Kurzgeschichte darüber schreiben.

Nachbesprechung und Evaluation: Kann in Kleingruppen oder als Zweierübung gemacht werden. Die Workshopleitung fragt zum Beispiel folgende Fragen:
- Entspricht das deiner Erfahrung?
- Wie hast du unangenehme Situationen gelöst?

- Tipps für die Workshopleitung: Humor und Spaß sind bei dieser Übung wichtig. Etwaige abwertende Bemerkungen, die auftreten können, werden von der Workshopleitung gestoppt. Das Rollenspiel bedarf Anleitung, falls Jugendliche beginnen sollten, sind unwohl zu fühlen. Diese Übung funktioniert besserr in geschlechtsheterogenen Gruppen; gleichgeschlechtliches Flirten ist gleichwertig und möglich!

- Handouts:
Video: http://www.european-flirt-expert.eu/produkte/peer-materialien

- Titel: Hey Baby
- Kurze Beschreibung/Überblick:

- **Themen**: Flirten, Daten, Akzeptanz, Respekt
- **Zeit**: 20 min
- **Gruppengröße:** 8 - 12 Teilnehmer_innen, Alter 14 - 24
- **Ziele**: - Reflexion über persönliche Bedürfnisse und Erwartungen
  - Entwicklung eines Selbstbildes
  - Reflexion über Eigenkontrolle in Flirt-Situationen
- **benötigte Materialien:** ein Sesselkreis
- **Kommentare/Empfehlungen:** In Bezug der psycho-sexuellen Entwicklungsaufgaben müssen Jugendliche Fähigkeiten in den Bereichen Emotionalität, Identität und Sexualität bilden. Präventionsarbeit mit Jugendlichen gegen sexualisierte Gewalt bedeutet, an diesen Entwicklungsaufgaben anzusetzen. Die Auseinandersetzung mit der Entwicklungsaufgabe Identität zielt darauf ab, Jugendliche in der Bildung ihrer eigenen Identität zu stärken; kritisch gegenüber (traditionellen) Geschlechtsrollenmodellen und -stereotypen zu sein. Jugendarbeit setzt Gegenmaßnahmen zu sexistischen und homophoben Vorstellungen. Geschlechtsbasierte Einschränkung, welche weibliche und männliche Jugendliche betreffen, müssen kritisch hinterfragt werden.

- Step-by-step:

1. Die TeilnehmerInnen sitzen in einem Sesselkreis. Ein/e TeilnehmerIn steht in der Mitte des Kreises. Sie/er muss einen Sessel ergattern. Das ist nur möglich indem er/sie das Lächeln einer Person erhält. Das Geschlecht der Person, der man sich annähert, spielt keine Rolle.
2. Die/der Jugendliche in der Mitte nähert sich einer sitzenden Person und sagt: „Hey Baby. Ich mag dich. Wenn du mich auch magst, schenk mir ein Lächeln!“.
3. Wenn die angesprochene Person lächelt und sagt:“Hey Baby. Ich mag dich auch, natürlich schenke ich dir mein Lächeln!“, muss er/sie in die Mitte des Kreises wechseln.
4. Der Flirtversuch kann auch abgewiesen werden: „Hey Baby. Ich mag dich auch aber mein Lächeln bekommst du nicht!“. In diesem Fall muss der/die TeilnehmerIn in der Mitte mit den Flirtversuchen bei einer anderen Person fortfahren.

- Nachbesprechung und Evaluation:
Kann in der ganzen Gruppe gemacht werden. Die Workshopleitung fragt zum Beispiel:

- War es für dich leichter mit weiblichen oder mit männlichen Teilnehmer_innen zu flirten?
- Welche nonverbalen Aktivitäten waren nützlich?
- Wie hast du dich gefühlt wenn deine Flirtversuche abgeblockt wurden?
- Wie hast du dich gefühlt wenn du mit deinen Flirtversuchen erfolgreich warst?

- Tipps für die Workshopleitung: Diese Methode funktioniert gut in geschlechtsheterogenen Gruppen. Gleichgeschlechtliches Flirten ist gleichwertig und auch möglich. Wir machten die Erfahrung, dass in manchen Gruppen Teilnehmer_innen ein bisschen Zeit benötigen um ihre Schüchternheit zu überwinden. Mit ein bisschen Ermutigung der Workshopleitung ist es für die meisten Jugendlichen eine lustige Methode.

- Titel: Beziehungsspiel
- Kurze Beschreibung/Überblick: Die eigene Meinung zu komplizierten oder gewalttätigen Handlungen in einer Beziehung entdecken und festigen, genauso wie das argumentieren dieser Meinung üben
- **Themen**: Daten, Beziehungen, Empathie, Respekt
- **Zeit**: 60 min
- Gruppengröße: 8 - 12 Teilnehmer_innen, Alter 14 - 24
- **Ziele**: - Entwicklung eigenständiger Meinungen zu komplizierten Beziehungssituationen
  - Übung des Argumentierens
  - Verbesserung der Empathiefähigkeit
- benötigte Materialien: von der Workshopleitung vorbereitete Antwortkarten (für jede Teilnehmer_in 2x A-D), Punkte um die richtigen Antworten zu zählen
- **Kommentare/Empfehlungen:** In Bezug der psycho-sexuellen Entwicklungsaufgaben müssen Jugendliche Fähigkeiten in den Bereichen Emotionalität, Identität und Sexualität bilden. Präventionsarbeit mit Jugendlichen gegen sexualisierte Gewalt bedeutet, an diesen Entwicklungsaufgaben anzusetzen. Die Auseinandersetzung mit der Entwicklungsaufgabe Identität zielt darauf ab, Jugendliche in der Bildung ihrer eigenen Identität zu stärken; kritisch gegenüber (traditionellen) Geschlechtsrollenmodellen und -stereotypen zu sein. Jugendarbeit setzt Gegenmaßnahmen zu sexistischen und homophoben Vorstellungen. Geschlechtsbasierte Einschränkung, welche weibliche und männliche Jugendliche betreffen, müssen kritisch hinterfragt werden.

- Step-by-step:
1. Alle TeilnehmerInnen sitzen um einen Tisch und erhalten zwei Stapel mit Antwortkarten (2x A-D).
2. Die Workshopleitung liest die erste Frage, auf welche die TeilnehmerInnen anonym mit ihrer Karte antworten. Diese werden von der Workshopleitung in einer Schachtel gesammelt und ausgezählt.
3. Anschließend müssen die TeilnehmerInnen erraten, was die häufigste Antwort in der Gruppe war. Sie tun das mit ihrer zweiten Antwortkarte.
4. Für eine richtige Schätzung erhält ein/e TeilnehmerIn einen Punkt.
5. Nach jeder Runde werden die Beziehungssituationen diskutiert.
6. Die/der TeilnehmerIn mit den meisten Punkten, hat das Spiel gewonnen.

Fragen:

1. Was würdest du tun wenn dein/e Partner/ in eure Beziehung von heute auf morgen beendet?
A: Ich springe von einer Brücke.
B: Ich räche mich.
C: Ich suche das Gespräch mit meiner/m Parter/in.
D: Ist mir egal, ich suche mir eine/n Neue/n.

2. Was würdest du tun, wenn sich jemand in der Disco an dein/e Freund/in offensichtlich heranmacht?
A: Ich stelle Sie/Ihn zur Rede.
B: Ich mache mich auch an jemanden anderen heran.
C: Ich gehe nach Hause.
D: Ich zeige meiner/m Kontrahenten/in dass es MEINE Freundin/Freund ist.

3. Was wäre, wenn dein Freund/deine Freundin mit dir schlafen möchte und du willst es nicht?
A: Ich will ihn/sie nicht zurückweisen, es ist eh schnell vorbei.
B: Ich sage ich habe Kopfweh.
C: Ich sage ihm/ihr, dass ich jetzt keine Lust dazu habe.

4. Was wäre wenn du mit deiner/m Freund/in schlafen möchtest und sie/er nicht will?
A: Ich treffe mich stattdessen mit meinen FreundInnen.
B: Ich mache mit meiner/m Freund/in etwas anderes.
C: Nein heißt ja nicht immer nein, ich versuche sie/ihn trotzdem heiß zu machen.
D: Sex gehört in eine gute Beziehung, ich nehme mir was ich will.

5. Was wäre wenn dein/e Freund/in dir erzählen würde, dass sie sich zu Frauen/er sich zu Männern hingezogen fühlt?
A: Ich wäre geschockt und würde die Beziehung sofort beenden.
B: Ich würde dran bleiben, und versuchen sie/ihn auf den richtigen Weg zurückzuführen.
C: Ich finde es nicht so schlimm und glaube trotzdem an uns.
D: Ich denke darüber nach, was ich falsch gemacht habe.

6. Was wären deine nächsten Schritte, wenn du dich total verliebt hättest?
A: Ich versuche ihre/seine Nummer zu bekommen und schreibe ihr/ihm eine SMS bzw. nimm über Facebook Kontakt zu ihr/Ihm auf.
B: Ich gehe auf sie/ihn zu und beginne ein Gespräch.
C: Ich versuche herauszufinden, wie sie/er mich findet und erst wenn ich sicher bin, dass sie/er etwas von mir will, zeige ich meine Gefühle.
D: Ich versuche dass sie/er mich wahrnimmt und warte bis er/sie mich anspricht.

7. Was wäre wenn du ein Verhütungsmittel brauchen würdest. Woher würdest du es bekommen?
Burschen:
A: Keine Ahnung, Verhütung ist Frauensache!
B: Ich drücke mir ein Kondom aus dem Automaten im Klo.
C: Ich habe mir darüber noch keine Gedanken gemacht.
D: Ich spreche mit meiner/m Partner/in darüber was die geeignete Verhütung für uns ist.
Mädchen:
A: Ich habe mir darüber noch keine Gedanken gemacht.
B: Ich spreche mit meiner/m Partner/in darüber was die geeignete Verhütung für uns ist.
C: Ich hole mir Informationen (Frauenärztin, Internet, Freundin, ...).
D: Ich passe beim Sex auf dass ich nicht schwanger werde.

8. Was wäre, wenn dein/e Partner/in am Wochenende gerne alleine mit ihren Freundinnen/seinen Freunde fortgehen möchte und du lieber zu zweit sein möchtest?
A: Ich rede mit ihr/ihm über mein Bedürfnis und wir finden einen Kompromiss.
B: Es ist mir egal, wenn ich was möchte dann tue ich das.
C: Ich lasse sie/ihn gehen, aber zeige ihm/ihr dass es mich stört.

- Nachbesprechung und Evaluation:
Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Aussagen. Dennoch sollten Fragen, die die Reflexion anregen, gestellt werden.

- Tipps für die Workshopleitung: Die Teilnehmer_innen sollten sich untereinander bis zu einem gewissen Grad kennen.

- Handouts:
Teilen Sie die Jugendbroschüre „Recht Sexy“ an die Jugendlichen aus, http://www.european-flirt-expert.eu/produkte/law-sexy/ sie finden die Broschüre auf dieser Homepage

- Titel: Begriffskette

- Kurze Beschreibung/Überblick: Reduktion von Vorurteilen und Hemmungen

- **Themen**: Sexualität, Sexualerziehung, Emotionen, Liebe
- **Zeit**: 20 min
- **Gruppengröße:** 8 - 12 Teilnehmer_innen, Alter 14 - 24

- **Ziele**: - Einleitung zum Thema Sexualität
  - Reduktion von Hemmungen zum Thema

- Materials Needed: Ein Flipchart

- **Kommentare/Empfehlungen:** In Bezug der psycho-sexuellen Entwicklungsaufgaben müssen Jugendliche Fähigkeiten in den Bereichen Emotionalität, Identität und Sexualität bilden. Präventionsarbeit mit Jugendlichen gegen sexualisierte Gewalt bedeutet, an diesen Entwicklungsaufgaben anzusetzen. Jugendliche müssen mit ihren sexuellen Bedürfnissen, Idealen und Konzepten umgehen. Sie müssen lernen ihre Sexualität in verantwortungsvoller, einvernehmlicher und sozial akzeptierter Weise auszuleben

- Step-by-step:

1. Ein/e TeilnehmerIn der Gruppe nennt irgendeinen Begriff, der mit dem Thema Sexualität zu tun hat. Dieser kann auch in Bezug zu Emotionen, Liebe, Genitalien, Geschlechtsverkehr ... stehen.
2. Die Workshopleitung schreibt die Begriffe auf einem Flipchart mit.
3. Der/die nächste Jugendliche soll nun einen Begriff finden, der mit dem Endbuchstaben des vorherigen Begriffs beginnt.

Z.B.
VertraueNippeLusTranssexuelLiebEierstöcke...

- Nachbesprechung und Evaluation:
Die ganze Gruppe spricht darüber, welche Begriffe für die Teilnehmer_innen neu waren und ob aufgrund der Begriffe neue Fragen aufgekommen sind. Diese Reflexion soll von der Workshopleitung angeleitet werden.

- Tips for facilitators: Begriffe, die unkorrekt verwendet werden, sollen von der Workshopleitung sachlich erklärt werden.

- Titel: Wäscheleine der Verhütungsmittel
- Kurze Beschreibung/Überblick: Wissensvermittlung über Verhütungsmittel und deren Sicherheit

- **Themen**: Sexualität, Sexuelle Bildung, Verhütungsmittel
- **Zeit**: 30 min
- Gruppengröße: 8 - 12 Teilnehmer_innen, Alter 14 - 24

- **Ziele**: Wissenserweiterung über Verhütungsmittel und deren Sicherheit

- benötigte Materialien: die Workshopleitung bereitet Bilder von Verhütungsmitteln vor, eine Wäscheleine und Wäscheklammern
- **Kommentare/Empfehlungen:** In Bezug der psycho-sexuellen Entwicklungsaufgaben müssen Jugendliche Fähigkeiten in den Bereichen Emotionalität, Identität und Sexualität bilden. Präventionsarbeit mit Jugendlichen gegen sexualisierte Gewalt bedeutet, an diesen Entwicklungsaufgaben anzusetzen. Jugendliche müssen mit ihren sexuellen Bedürfnissen, Idealen und Konzepten umgehen. Sie müssen lernen ihre Sexualität in verantwortungsvoller, einvernehmlicher und sozial akzeptierter Weise auszuleben

- Step-by-step:
1. Die/der WorkshopleiterIn hat Bilder von Verhütungsmitteln, eine Wäscheleine und Wäscheklammern vorbereitet. Die Wäscheleine wird im Raum gespannt, die Bilder werden auf einen Tisch gelegt.
2. Die Jugendlichen sollen die Bilder der Verhütungsmittel auf der Wäscheleine der Reihe nach ordnen; beginnend mit dem wenigsten sicheren in aufsteigender Reihenfolge.
3. Anschließend erfolgen Erklärungen der Verhütungsmittel von der Workshopleitung.

- Nachbesprechung und Evaluation:
Die abschließende Erklärung der Verhütungsmittel wird von der Workshopleitung vorgenommen. Um die Diskussion anzuregen können auch Fragen an die Teilnehmer_innen gestellt werden.

-Tipps für die Workshopleitung: Die Workshopleitung kann auch zwei Kleingruppen bilden und jene mit mehr richtigen Antworten gewinnt.

- Handouts:
Tabelle über die Effektivität der unterschiedlichen Verhütungsmittel
http://www.contraceptivetechnology.org/the-book/take-a-peek/contraceptive-efficacy/

- Titel: Sex we can
- Kurze Beschreibung/Überblick: Sexualerziehung für Jugendliche mithilfe eines Films. Dieser Film erreicht das Ziel der Sexualaufklärung in Bezug auf die emotionale Welt von Jugendlichen in einer humorvollen Weise.

- **Themen**: Sexualität, Aufklärung, Sexualerziehung, Geschlechterrollen, Verhütung, Pornografie
- **Zeit**: 45 min
- Gruppengröße: 8 - 12 Teilnehmer_innen, Alter 12 - 18

- **Ziele**: - Wissensvermittlung über Sexualität
  - Reflexion über Geschlechterrollen
  - Reflexion über Pornografie

- benötigte Materialien: Kurzfilme
- **Kommentare/Empfehlungen:** In Bezug der psycho-sexuellen Entwicklungsaufgaben müssen Jugendliche Fähigkeiten in den Bereichen Emotionalität, Identität und Sexualität bilden. Präventionsarbeit mit Jugendlichen gegen sexualisierte Gewalt bedeutet, an diesen Entwicklungsaufgaben anzusetzen. Jugendliche müssen mit ihren sexuellen Bedürfnissen, Idealen und Konzepten umgehen. Sie müssen lernen ihre Sexualität in verantwortungsvoller, einvernehmlicher und sozial akzeptierter Weise auszuleben

- Step-by-step:
1. Schauen Sie die 3 Kurzfilme gemeinsam mit den Jugendlichen
2. Beantworten Sie alle aufkommenden Fragen ausführlich

- Nachbesprechung und Evaluation: Wir empfehlen sehr, nach jedem der 3 Kapitel eine kurze Pause zu machen um die Hauptinhalte zusammenzufassen, zu diskutieren und Fragen zu beantworten

- Tipps für die Workshopleitung: Wir empfehlen sehr das Manual zu diesem Film zu lesen!

- Handouts:
http://sexualpaedagogik.at/sex-we-can/ auf dieser Seite finden Sie die Filme
http://www.sexualpaedagogik.at/wp-content/downloads/Manual%20Sex%20-%20we%20can.pdf
auf dieser Seite finden Sie das Manual zum Film