

## SEXUALITÄT UND KÖRPER

Körperliche Veränderungen in der Pubertät, Menstruation, Sex, Verhütung: Oft wird über diese Themen nur hinter vorgehaltener Hand – wenn überhaupt – gesprochen. Mit Scham, Unsicherheit, aber auch Neugierde umgehen zu können, erfordert nicht nur Methodenkompetenz – unabhängig davon sollten sich Fachkräfte in Unterkünften die Frage stellen, ob sexualpädagogische Angebote zu ihrem Fachwissen gehören und sich die Vermittlung solcher Inhalte mit ihrer eigentlichen Rolle vereinbaren lassen. Hier kann es angebracht sein, mit externen Fachkräften zusammenzuarbeiten.

Name der Methode: Grabbelsack Thema Menstruation	
<b>Benötigtes Material:</b>	Sack oder Beutel, Tuch oder Decke, Tampons, Soft Tampons, Binden, Menstruationstassen, Slipeinlagen, Menstruationsschwamm, Periodenunterwäsche, Wärmflasche
<b>Ziel der Methode:</b>	Einstieg ins Thema Menstruationserfahrung, Gespräch- und Austausch anregen. Diese Methode kann mit den entsprechenden Materialien beispielsweise auch als Einstieg in das Thema Verhütung genutzt werden.
<b>Zielgruppe/ Gruppengröße:</b>	insgesamt max. 15 Teilnehmerinnen
<b>Beschreibung der Methode:</b>	<p>Im Grabbelsack sind verschiedene Hygieneprodukte, die während der Menstruation verwendet werden können, enthalten. Die Mädchen ziehen nacheinander einen Gegenstand aus dem Sack und legen ihn vor sich auf eine Decke, um die alle Teilnehmerinnen und die Trainerinnen herumsitzen. Beim Hervorholen des Gegenstands kann jede etwas über ihn sagen, muss das aber nicht. Sobald alle Gegenstände ausgebreitet sind, werden die einzelnen Gegenstände genauer besprochen, Fragen werden gesammelt und beantwortet und die Trainerinnen geben Gesprächsimpulse, zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche dieser Gegenstände kennt ihr? Wie werden sie benutzt?</li> <li>• Wer entscheidet, welche Gegenstände man benutzt?</li> </ul> <p>Neben dem Gespräch über die Hygieneartikel werden auch Impulse über weiterführende Themen wie Selbstbestimmung, Endometriose und "free bleeding" gegeben.</p> <p>» im Anschluss an diese Methode bietet es sich an, Informationen zu externen Angeboten, z. B. Beratungsstellen zur Verfügung zu stellen, an die sich die Teilnehmerinnen mit sensiblen und vertraulichen Fragen wenden können.</p> <p>Notizen:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

MÄDCHEN. MACHEN. ZUKUNFT. WIRD DURCHGEFÜHRT VON:



GEFÖRDERT DURCH:

