

LIEBE UND SEXUALITÄT



MODUL SEXUALITÄT, KÖRPER UND LUST

Ziele

- Die SchülerInnen können über Sexualität, Wertvorstellungen und ihre Einstellung dazu diskutieren.
- Die SchülerInnen wissen, wie sich sexuelle Erregung und Lust bei Männern und Frauen körperlich ausdrücken.
- Die SchülerInnen können ihre Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken.
- Die SchülerInnen begreifen, dass Frauen und Männer vielfältig und jeder Körper einzigartig ist.
- Die SchülerInnen entdecken, wie Rollenbilder und Vorurteile entstehen und reflektieren ihre eigene Haltung dazu.
- Die SchülerInnen können über Übergriffe und sexuelle Gewalt sprechen und wissen, wohin sich Betroffene wenden können.
- Die SchülerInnen kennen ihre sexuellen Rechte.
- Die SchülerInnen kennen Webseiten, auf denen sie verlässliche, jugendfreundliche Informationen zum Thema Sexualität finden.

Wissen für PädagogInnen

Das Internet ist für Jugendliche das beliebteste Medium, um sich zu Sexualität zu informieren. Dabei stoßen sie u.a. auf verzerrte, unseriöse Informationen, Mythen und unrealistische Bilder. Jugendliche brauchen Erwachsene, die irreführende Informationen und Bilder aus dem Internet korrigieren und ihnen etwas entgegensetzen (Standards für die Sexualaufklärung, S. 26–28).

Eine schweizer Studie zeigt, dass Jugendliche heute entgegen verbreiteter Meinung ihre ersten sexuellen Erfahrungen nicht früher machen (www.snf.ch). In der österreichischen HBSC-Studie 2018 geben etwa zwei Drittel der SchülerInnen der 9. und 11. Schulstufe an, noch keinen Geschlechtsverkehr gehabt zu haben (HBSC-Studie, S. 45). In einer deutschen Studie hatten etwas mehr als die Hälfte der 16-Jährigen noch keinen Geschlechtsverkehr, mit 17 Jahren sind es 42%. Rechtlich sind sexuelle Kontakte erlaubt, wenn die Beteiligten älter als 14 Jahre und beide einverstanden sind. Es gibt Ausnahmen für 12- und 13-jährige Jugendliche, wenn der Partner nicht mehr als 3 Jahre älter ist.

Wann der richtige Zeitpunkt für das erste Mal ist, entscheidet jede/r Jugendliche selbst. Sie können den richtigen Moment erkennen, wenn Kopf und Bauch grünes Licht geben und das Mädchen bzw. der Junge erregt sind. Bei Burschen ist das durch den steifen Penis augenscheinlich. Bei Mädchen fließt das Blut ebenfalls in die Sexualorgane. Scheidenlippen und Klitoris schwellen an, die Scheide produziert mehr Feuchtigkeit und wird bereit, etwas in sich aufzunehmen. Für Mädchen ist es wichtig, die Zeichen ihrer Lust zu kennen. Denn Schmerzen beim ersten Mal gehören nicht dazu. Sie können bedeuten, dass der Kopf JA, aber der Körper NEIN sagt.

Selbstbefriedigung ist etwas Persönliches, Intimes und ganz Normales. Unter den 14-jährigen Jungen gibt mehr als die Hälfte an, zu masturbieren, unter den 15-jährigen sind es zwei Drittel. Für junge Frauen ist Selbstbefriedigung stärker tabuisiert. Sie geben in allen Altersgruppen seltener an, zu masturbieren (Befragung Jugendsexualität, S. 119). Manchen Jugendlichen hilft Selbstbefriedigung, sich, ihren Körper und ihre Lust besser kennenzulernen. Andere masturbieren selten oder nie. Auch das ist normal. Das Motto lautet: du darfst (dich berühren), musst aber nicht!

Jedes fünfte Mädchen zwischen 14–25 Jahren gibt in einer deutschen Studie an, sexuelle Gewalt erlebt zu haben. Von den Betroffenen hat jede vierte nach der Gewalterfahrung mit niemandem darüber gesprochen (Studie Jugendsexualität, S. 200). Betroffene schämen sich wegen des Erlebten oder fühlen sich mitschuldig. Die Information, dass Betroffene von Gewalterfahrungen nie selbst schuld sind, stärkt sie, sich Unterstützung zu holen.

Pornografie ist rechtlich gesehen für Erwachsene ab 18 Jahren bestimmt. Jugendliche können mit dem Gesetz in Konflikt kommen, wenn sie pornografische Bilder oder Videos an nicht volljährige weitergeben oder sie ihnen zeigen (www.feel-ok.at).

Quellen

Barrense-Dias, Y., Akre, C., Surís, J., Berchtold, A., Morselli, D., Jacot-Descombes, D. & Leeners, B. (2019). Does the Primary Resource of Sex Education Matter? A Swiss National Study; Hrsg.: The Journal of Sex Research. Download vom 30.10.2019, von www.snf.ch/de/fokusForschung/newsroom/Seiten/news-190827-medienmitteilung-ueber-aufklaerung-reden.aspx

Bode, H. & Heßling, A. (2015). Jugendsexualität 2015. Die Perspektive der 14- bis 25-Jährigen. Ergebnisse einer aktuellen Repräsentativen Wiederholungsbefragung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Felder-Puig, R., Teutsch, F., Ramelow, D. & Maier, G. (2019). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. Hrsg.: BMASGK. Download vom 11.05.2020, von www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html

Lil* – Zentrum für sexuelle Bildung, Kommunikations- und Gesundheitsförderung. (o. J.). Pornografie und Erotik. Download vom 30.10.2019, von www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/pornografie/infos/pornografie_erotik.cfm

Schuch, S. (2015). GIVE Sexualerziehung in der Schule. Alle Schulstufen. Hrsg.: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung. Download vom 30.10.2019, von www.give.or.at/material/sexualerziehung-in-der-schule-alle-schulstufen

Winkelmann, C., Amann, S. & Lauer, H. (2011). Standards für die Sexualaufklärung in Europa. Rahmenkonzept für politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten. Hrsg.: WHO Regionalbüro für Europa und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Deine beste Freundin erzählt dir, dass sie einen erotischen Traum hatte. Im Traum hat ein Junge sie am ganzen Körper geküsst und ihre Brüste geknetet. Als sie aufwachte, war sie vom Traum noch ganz erregt. Sie versuchte, sich abzulenken, aber das Gefühl ist nicht verschwunden. Schließlich begann sie, sich selbst zu streicheln und ihre Klitoris zu reiben. Es fühlte sich gut an und sie genoss ihre Lust. Nun fragt sie sich, ob das normal ist und ob andere Mädchen und Jungs das auch machen.

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ein Freund erzählt dir frustriert, dass seine Freundin in den letzten zwei Monaten beim Sex nie einen Orgasmus hatte. Er hat das Gefühl, dass ihr der Sex grundsätzlich gefällt. Ob er einfach schlecht im Bett ist? Oder macht er etwas falsch? Die Freundin deines Freundes hat dir gestern erzählt, dass sie sich ein längeres Vorspiel wünscht und gerne andere Stellungen ausprobieren möchte. Sie ist unsicher, wie sie mit ihrem Freund darüber reden soll. Was antwortest du deinem Freund, was seiner Freundin?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Weshalb ist es aufregend und manchmal schwierig, über Körper, Sexualität und Lust zu sprechen?
- Was kann sexuell erregend sein und Lust auslösen?
- Was verändert sich körperlich bei Frauen, wenn sie sexuell erregt sind, was bei Männern?
- Ist es normal, wenn Mädchen und Burschen sich selbstbefriedigen? Welche Vorteile hat es?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs erste Mal?
- Was bedeutet Orgasmus?
- Was macht Sex zu gutem Sex?
- Was kannst du tun, wenn du eine Berührung nicht magst?
- Was denkst du über Vorurteile wie „Männer wollen immer das Eine“ oder „Frauen haben weniger Lust auf Sex als Männer“?
- Was sind sexuelle Übergriffe und sexuelle Gewalt? Wie kann sich eine betroffene Person fühlen? Wohin kann sie sich wenden?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die SchülerInnen gehen zu dritt zusammen. Die PädagogInnen teilen ihnen folgende Zitate aus. Die SchülerInnen tauschen ihre Erfahrungen aus und diskutieren Lösungsansätze.

„Mein Freund redet oft mit anderen Mädchen. Das macht mich eifersüchtig! Was kann ich tun?“ (w, 14 Jahre)

„Ich habe meiner besten Freundin gestanden, dass ich in sie verliebt bin. Sie meint, dass sie jemand anderen mag. Ich bin am Boden zerstört. Ich will unsere Freundschaft nicht beenden. Was kann ich tun?“ (m, 13 Jahre)

„Wenn mein Freund und ich uns küssen, steckt er mir die Zunge in den Mund. Ich finde das unangenehm, denn ich will ihn lieber ohne Zunge küssen. Was kann ich tun?“ (w, 13 Jahre)

„Wenn ich mich selbst befriedige, stecke ich mir den kleinen Finger in meinen Hintern. Dadurch fühlt sich mein Orgasmus intensiver an. Ist es normal, wenn ich mich als Junge dort berühre?“ (m, 15 Jahre)

„Vor kurzem hatte ich das 1. Mal Sex. Ich bin nach gefühlten fünf Sekunden gekommen. Das war mir so peinlich! Ist das normal?“ (m, 15 Jahre)

„Wenn ich mich selbstbefriedige, schaue ich mir Pornos an, in denen zwei Frauen miteinander Sex haben. Das finde ich erregend. Eigentlich stehe ich aber auf Jungs. Geht's anderen Mädchen auch so?“ (w, 17 Jahre)

„In den letzten Wochen ist mir der Sex mit meinem Freund unangenehm und danach brennt meine Scheide. Ich erfinde Ausreden, um nicht mit meinem Freund zu schlafen. Sind Schmerzen beim Sex normal? Was kann ich tun?“ (w, 18 Jahre)

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Broschüre: Erster Sex und große Liebe

www.jugendinfo.at/publikationen/erster-sex-und-grosse-liebe

Film: Sex, we can?!

www.feel-ok.at/sex-we-can

Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung

www.loveline.de

Online-Beratung und Information

www.oegf.at/firstlove und www.rataufdraht.at

Quiz und Spiel zu Sexualität, Methode zu Körperbildern und Schönheitsidealen

<https://xund.logo.at/material>

Für PädagogInnen

Informationen und Materialien zur Sexualaufklärung

www.schule.loveline.de

Manual zum Film „Sex we can?!“

<https://sexualpaedagogik.at/sex-we-can/>

Methoden zu Sexualerziehung in der Schule für alle Schulstufen

www.give.or.at/material/sexualerziehung-in-der-schule-alle-schulstufen/

Informationen rund um Sexualität auf Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Polnisch, Arabisch etc. www.zanzu.de

Wie bespricht man Sexualität und sexuelle Gesundheit im Unterricht? Ein Manual für PädagogInnen

www.aids.at/wp-content/uploads/LehrerInnen-Manual-Digital.pdf