

# LIEBE UND SEXUALITÄT



## MODUL KÖRPERHYGIENE

### Ziele

- Die SchülerInnen erfahren einen positiven Zugang zum eigenen Körper.
- Die SchülerInnen erwerben vertiefendes Wissen zur Körperhygiene.
- Die SchülerInnen wissen über den Zusammenhang von Gesundheit und Hygiene Bescheid.
- Die SchülerInnen reflektieren Stereotype und soziale Konstruktionen in Bezug auf den Körper.
- Die SchülerInnen entwickeln Bewusstsein für soziale Regeln.
- Die SchülerInnen erfahren Ermutigung zur Selbstbestimmung über den eigenen Körper.





## Wissen für PädagogInnen

Hygiene ist einerseits sehr privat und persönlich, wird aber andererseits rasch zu einem öffentlichen, sozialen Thema, wenn jemand allgemeine Hygieneregeln missachtet.

Für PädagogInnen kann es zu sehr unangenehmen Situationen führen, wenn ein/e SchülerIn wegen mangelnder Hygiene angesprochen werden muss. Das kann als Grenzüberschreitung erlebt werden, obgleich das Ignorieren offensichtlicher Hygieneprobleme von Einzelnen eine Zumutung für alle anderen Personen darstellt.

Es ist daher wichtig, Hygiene immer wieder in einem allgemeinen Kontext zu besprechen, um das Thema zu normalisieren und von einer persönlichen auf eine allgemeine, soziale Verantwortungsebene zu heben.

Unabhängig von individuellen Schwierigkeiten mit Hygiene ist aus der Erfahrung der sexualpädagogischen Gruppenarbeit, aber auch aus der Beratung bekannt, dass vor allem das Wissen um eine adäquate Intimhygiene oft auch bei Erwachsenen fehlt. Produktinformationen aus der Werbung stiften oft zusätzlich Verwirrung, sodass eine falsche oder übertriebene Intimhygiene zu Problemen führen kann.

Das Ansprechen und Klären basaler Hygienefragen fördert daher die Gesundheitskompetenz. Die Schule nimmt hier eine besondere Stellung ein, da das Thema, wird es innerhalb der Familie nicht besprochen, offene Fragen hinterlässt.

Zudem fördert das Thema Hygiene implizit das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung der Körpergrenzen. Denn die bewusste Berührung des Körpers ist ein wesentlicher Lernfaktor für die Wahrnehmung der Körpergrenzen, da Berührung das Gehirn aktiviert. Eigenberührung stärkt die subjektive Wahrnehmung des eigenen Körperbildes. Damit ist gemeint, dass der Körper als „zu sich gehörig“ wahrgenommen wird. Je objektiver der eigene Körper gesehen wird, desto kritischer und wertender wird das eigene Spiegelbild gesehen. Die Objektivierung kann zu einer Objektifizierung führen, welche die Bereitschaft, den Körper durch Operationen an gesellschaftlich vorgegebene Konstruktionen anzupassen, erhöht. Der eigene Körper wird dann zum modellierbaren Objekt, der keine subjektiv spürbare Bedeutung besitzt. Menschen, die ihren Körper als zu sich gehörend wahrnehmen, erkennen zwar, welche Körperteile möglicherweise nicht den vielen gesellschaftlichen Konstruktionsvorgaben entsprechen, können aber ein subjektiv positives Körpergefühl entwickeln. Die kognitive Konstruktion „Ich bin okay, so wie ich bin.“ kann nur dann in glaubwürdiger Weise entstehen, wenn sie auf der Wahrnehmungsebene eine spürbare Entsprechung im Sinne eines subjektiven Wohlgefühls im Körper findet.

Körperhygiene ist eine sehr sensible Thematik, die bei Kindern und Jugendliche zu Scham und Unbehagen führen kann. Es ist daher wichtig, die Fallbeispiele und Übungen für jede Klasse individuell zu adaptieren und auf die Klasse abgestimmt einzusetzen.

## Fallbeispiele

**Unterstufe:** Dir fällt häufig auf, dass deine Freundin sich nach dem Toilettengang nicht oder nur sehr oberflächlich die Hände wäscht. Du weißt, dass so Bakterien und Krankheiten übertragen werden können. Du weißt auch, dass es deiner Freundin unangenehm sein könnte, wenn du ihr sagst, was dir auffällt.

- Würdest du deine Freundin dennoch darauf ansprechen und ihr erklären, wieso gründliches Händewaschen wichtig ist?
- Was könntest du noch tun?

**Oberstufe:** Dein Freund erzählt dir, dass er sich zuhause bei der Körperhygiene nicht immer wohl fühlt. Er erklärt dir, dass seine Eltern nicht wollen, dass er die Badezimmertür absperrt, wenn er sich rasiert oder duscht. Deinem Freund ist das unangenehm, weil er im Bad nicht gestört werden will.

- Was würdest du tun, wenn du in seiner Lage wärst?
- Würdest du mit deinen Eltern offen darüber sprechen?
- Was könntest du deinem Freund empfehlen?

## Reflexionsfragen

- Was kann man tun, wenn man sich im eigenen Körper nicht wohl fühlt? Was kann man tun, wenn beim Wachstum die Brüste schmerzen?
- Welche Hygieneprodukte sind für die Zeit der Regelblutung im Internet empfohlen? Welche findet ihr für junge Menschen brauchbar? Welche Informationen sollten Personen, die die Regelblutung gerade bekommen haben, jedenfalls erhalten?
- Wie wichtig ist es, dass Menschen ihre Körperhaare entfernen? Was würdet ihr einer Person raten, die sich die Achsel- und Intimhaare nicht abrasieren möchte, deshalb aber von KlassenkollegInnen ausgelacht wird?
- In vielen Schulen gibt es in den Turngarderoben nur offene Duschen. Findet ihr das passend? Hättet ihr andere Ideen?

- Warum ist es für manche Menschen schwierig, sich täglich zu duschen? Was könnte helfen, damit die Körperhygiene täglich erfolgt?
- Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Beckenboden und richtigem Klo gehen? Warum ist das wichtig?
- Welche Vorsorgeuntersuchungen können z.B. beim Duschen ganz einfach gemacht werden? Wann macht es Sinn, diese durchzuführen?
- Wie sollten eurer Meinung nach Schulen gestaltet sein, damit alltägliche Hygienehandlungen, wie etwa der Gang auf die Toilette, etwas Angenehmes sind?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe:** Die Firma intimicare möchte eine Broschüre zum Thema Hygiene für Menschen im Alter von 11 bis 14 Jahren entwickeln. Dabei stellen sie folgende Fragen:

- Was soll man beachten, wenn man auf die Toilette geht?
- Gibt es Tipps, wie man richtig auf die Toilette geht?
- Welche Empfehlungen gibt es für das Waschen des Genitals?

Recherchiert auf der Seite [feel-ok.at](http://feel-ok.at) und im Internet, welche Empfehlungen ihr zu diesen Fragen findet. Formuliert verständliche Sätze als Anleitung. Diskutiert, ob diese Anleitungen sinnvoll sind.

**Oberstufe:** Für einen Werbespot im Fernsehen ist ein Hygiene-Rap ausgeschrieben. Dabei soll es um Hygieneempfehlungen von Kopf bis Fuß gehen. Vor allem das richtige Rasieren, die Intimpflege und die Hygiene auf der Toilette sind dem Unternehmen wichtig.

Gestaltet auf Basis eurer Recherchen im Internet einen Rap. Den Beat dazu könnt ihr z.B. unter <https://www.youtube.com/watch?v=vjWwR5FGj1k> finden oder ihr produziert ihn mit Body Percussion selbst.

## Materialien und Informationen zum Thema

### feel-ok.at Tipps und Tricks

[https://www.feel-ok.at/de/AT/jugendliche/themen/liebe\\_sexualitaet/themen/pubertaet/ein\\_neuer\\_lebensabschnitt/ein\\_neuer\\_lebensabschnitt.cfm](https://www.feel-ok.at/de/AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/pubertaet/ein_neuer_lebensabschnitt/ein_neuer_lebensabschnitt.cfm)

### feel-ok.at Menstruation

[https://www.feel-ok.at/de/AT/jugendliche/themen/liebe\\_sexualitaet/themen/menstruation\\_schwangerschaft/zyklus\\_und\\_menstruation/zyklus.cfm](https://www.feel-ok.at/de/AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/zyklus.cfm)

### Intimpflege Mann

<https://www.meinmed.at/gesundheit/intimpflege-mann/2465>

### Intimpflege Frau

<https://www.meinmed.at/gesundheit/intimpflege-frau/2466>

### Vorsorge Hodenkrebs

<https://www.hirslanden.ch/de/corporate/publications/video/die-hoden-richtig-abtasten.html>

### Vorsorge Brustkrebs

<https://www.netdoktor.at/krankheiten/brustkrebs/brust-abtasten/>