

Vertiefungsübungen

Für erfahrene PädagogInnen und externe SexualpädagogInnen

Die Vertiefungsübungen sollten nur von erfahrenen PädagogInnen übernommen werden. Aus ganz unterschiedlichen Gründen kann es besser sein, diese sehr wichtigen Erklärungen, an externe SexualpädagogInnen abzugeben. Da dies nicht immer möglich ist, stehen hier Anleitungen für die Didaktik zur Verfügung.

Didaktische Anmerkungen

Die Idee des „Wettrennens“ der Spermien, die sich dann „darum streiten“ wer als „Sieger“ bei der Eizelle ankommt, ist als Erklärungsmodell weit verbreitet. Dieser Blick auf die Biologie ist falsch und evoziert in den Köpfen der Kinder völlig absurde Vorstellungen von Zellen, welche in vielen Materialien als „kleine Lebewesen“ dargestellt werden. Gerade für die bildhaft denkenden Kinder ist es schwierig die nahezu tierischen Darstellungen der Zellen zu abstrahieren. Zusätzlich werden in mitteleuropäischen Aufklärungsbüchern Eizellen häufig als passiv wartend dargestellt, während sich die Samenzellen sportlich darum bemühen das Ziel zu erreichen. Ein Bild, das in der heutigen, aufgeklärten und gleichberechtigten Gesellschaft nicht mehr als passend betrachtet werden kann.

Das Wissen, um die zellularen Vorgänge bei der Entstehung eines Kindes ist aus sexualpädagogischer Sicht für 9-10 Jährige gar nicht notwendig. Viel wichtiger sind die lebensnahen und handlungsnahen Informationen. Da es in der Tradition der Sachbücher aber üblich ist, dass das zellulare Geschehen beschrieben wird, ist diese didaktische Anleitung als Unterstützung für Lehrkräfte gedacht. Auch Verhütung ist in der Altersgruppe 9-12 kein zentrales Thema. Fragen dazu sollten kurz beantwortet werden. Es ist aber nicht notwendig das Thema detailliert einzubringen.

In Aufklärungsbüchern werden Eizellen häufig als passiv wartend dargestellt. Diese Darstellung ist überholt.

Vertiefungsübung 1: Was ist Sex? - Das Ampelmodell

Ziel Die SchülerInnen erhalten ein Verständnis für das, was Menschen **subjektiv als Sex bezeichnen**.



Beschreibung

Beschreibung der Übung: Natürlich ist es bei jedem Menschen anders. Und es stimmt auch, dass eine Erklärung zum Thema Sex nie wirklich richtig ist. Das Ampelmodell gibt aber zumindest eine Idee wie man Sex beschreiben könnte.

Das Ampelmodell ist lediglich ein Erklärungsmodell für 9 bis 12-Jährige zum Thema „Was ist Sex?“. Es ist kein „Konsensmodell“ und soll auch nicht werten, was „richtiger“ Sex ist. Es soll nur Kindern deutlich machen, welche Ebenen eine Rolle spielen können.

Am Boden liegen drei große Kreise aus Papier oder Stoff wie bei einer Ampel aufgelegt. Die PädagogInnen erklären den SchülerInnen das Modell.

Materialien

Was ist Sex? -
Das Ampelmodell
(siehe GET-Broschüre,
Seite 66)

Vertiefungsübung 2: Ein Erklärungsmodell zu Erregung und Erektion

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... erfahren das **Normalisieren einer Sprache** über Sexualität.
 - ... lernen den Erregungsbegriff kennen.
 - ... können zwischen **Erregung und Erektion unterscheiden**.



Beschreibung

Für ein Wörterbuch wird ein Definitionswettbewerb ausgeschrieben. Da ein hoher Preis in Aussicht gestellt wird, werden sich die Gruppen sehr, sehr leise miteinander verhandeln. Die Kinder werden in vier Kleingruppen geteilt. Sie sollen glauben, dass alle dieselbe Aufgabenstellung bekommen. Zwei Gruppen bekommen die Aufgabe eine Definition für Sex zu finden. Dabei darf gelacht werden. Wer nicht mitmachen möchte, muss das auch nicht! Die 3. Gruppe soll eine Definition für fröhlich finden, die 4. Gruppe eine Definition für glücklich.

Definition bedeutet, dass eine Erklärung gefunden wird, die für die meisten Menschen passend ist. Im Plenum werden die Antworten gesammelt. Möglichst, ohne offen zu legen, um welchen Begriff es sich handelt. Danach werden die Impulsfragen bearbeitet.

Materialien

Fragen an Dr. Sex
(siehe GET-Broschüre,
Seite 70)

Schachtel mit Herzen

Impulsfragen

- Was fällt euch bei den Definitionen auf?
Sind es mehr Gefühls- oder mehr Handlungsbeschreibungen?
- Wisst ihr bereits welche Begriffe hinter den Definitionen stehen? *Die Gruppen legen nun ihre Aufgabenstellung offen.*
- Bei welchem Begriff sind die meisten Handlungsbeschreibungen? *Vermutlich beim Thema Sex! Warum glaubt ihr, ist das so? Weil es in Büchern meist so erklärt wird. Aber warum haben Menschen eigentlich Sex? Wegen der Gefühle die sie dabei erleben. Es geht auch beim Sex für nahezu alle Menschen darum ein bestimmtes Gefühl zu erleben.*

Fragen an Dr. Sex

In einer Schachtel mit Herzen drauf sind intime Fragen an Dr. Sex. Dr. Sex braucht jedoch Unterstützung von den AssistentInnen. Die PädagogInnen ziehen eine Frage nach der anderen und stellen sie an die Klasse. Die Kinder versuchen Antworten zu geben. Die PädagogInnen sind Dr. Sex und klären die Fragen dann auf.

Vertiefungsübung 3: Wie entstehen Kinder? - Ein didaktisches Erklärungsmodell

Ziel Die SchülerInnen wissen, **wie Kinder entstehen**.



Beschreibung

In einem Brainstorming dürfen die Kinder sagen, was sie bereits alles zum Thema „So entsteht ein Baby“ wissen. Sie werden auch aufgefordert Mythen und lustige Erklärungen zu erzählen. Anschließend bekommen die Kinder das Informationsblatt zum Thema: So entsteht ein Baby. Die Kinder lesen sich den Text durch. Auf kleinen Zetteln können sie nun anonym Fragen stellen. Diese werden von den PädagogInnen im Plenum geklärt.

Varianten

Statt den Text selbst erarbeiten zu lassen, können die PädagogInnen auch gemeinsam mit den SchülerInnen erarbeiten

Die Kinder werden eine Woche zuvor gebeten Aufklärungsbücher, in denen erklärt wird, wie ein Baby entsteht, mitzunehmen. In Kleingruppen oder allein schauen sie sich diese Bücher an. Anschließend können offene Fragen gestellt und besprochen werden.

Übung für zuhause Die SchülerInnen werden vorab gebeten, Aufklärungsbücher von zu Hause mitzunehmen.

Materialien

Aufklärungsbücher

Infoblatt „So entsteht ein Baby“
(siehe GET-Broschüre, Seite 71)

Kleine Zettel für Fragen

Vertiefungsübung 4: Dr. Sex and Love

Ziele Die SchülerInnen können **Fragen zum Thema Sexualität klären** und ihr Wissen zur Thematik erweitern.



Beschreibung

Die Kinder arbeiten in einer großen Agentur. Menschen können dort ihre Fragen hinschicken. Die Kinder bekommen die Beratungsanfragen ausgeteilt. In Kleingruppen erarbeiten sie als ExpertInnen-Team Antworten zu den Fragen. Diese werden anschließend im Plenum vorgestellt.

Variante

Die Kinder dürfen selbst Fragen an Dr. Sex and Love stellen. Diese werden anonym in einer Box gesammelt. Die PädagogInnen lesen die Fragen vor und beantworten sie. Wichtig: Es darf keine Wertung vorgenommen werden. Fragen sollten kurz und prägnant beantwortet werden.

Impulsfragen

- Habt ihr ähnliche Fragen schon mal gehört?
- War es schwierig Antworten zu finden?
- Glaubt ihr, dass die Antworten, die man im Internet findet, immer „richtig“ sind?
- Wo könnte man vertrauensvolle Antworten finden?

Materialien

Fragen an Dr. Sex an Love
(siehe GET-Broschüre,
Seite 72)

Schachtel oder Box

Was ist Sex?

Das Ampelmodell

Erklärungen zu den einzelnen Ebenen:

Der Kopf

Bei vielen Entscheidungen ist der Kopf wichtig. Um in der Früh aufzustehen, obwohl man keine Lust dazu hat, ist eine Entscheidung im Kopf notwendig und ausreichend. Geht es um Sex, reicht die Entscheidung im Kopf zwar nicht aus, ist aber eine wichtige Voraussetzung.

- Im Kopf ist das Wissen rund um Sex abgespeichert.
- Der Kopf entscheidet, ob es gerade ein guter Zeitpunkt ist.
- Der Kopf sagt einem Menschen, ob man Sex okay findet

Der „Bauch“

Natürlich geht es nicht um den Bauch, sondern um die Gefühlswahrnehmung, die die meisten Menschen unterhalb des Brustbeines haben.

In dieser Körpergegend kann jeder Mensch spüren, ob und wie viel Nähe gerade angenehm und passend ist. Dies gilt für Situationen mit sich allein ebenso wie für Situationen mit einer anderen Person. Selbst wenn man verliebt ist, jemanden super gerne mag, fühlt man in dieser „Oberbauchgegend“, ob sich körperliche Nähe gerade gut anfühlt oder nicht.

Im Sinne der Prävention ist es unbedingt wichtig Kindern Folgendes deutlich zu machen:

*Zuneigung, Liebe, Verliebtheit sind schöne Gefühle,
bedeuten aber nicht automatisch, dass man einer
anderen Person körperlich nahe sein will.*

Das „Bauchgefühl“ sagt einem in der aktuellen Situation, ob man etwas mag oder nicht.

Zum Beispiel kann es angenehm sein beim Fernsehen mit der Mama zu kuscheln und das fühlt sich gut an. Es kann aber auch sein, dass man gerade nicht kuscheln will, obwohl man es sonst immer mag. Unter dem Brustbein, im oberen Bauch, kannst du spüren, ob sich Nähe mit dir selbst oder einer anderen Person gut anfühlt. **Wenn du Nähe nicht möchtest, dann musst du nie erklären warum!** Auf einer didaktischen Ebene ist es daher wichtig Kindern dies auch glaubhaft im Schulalltag zu vermitteln: Beispiel: Dürfen sich die Kinder selbst aussuchen neben wem sie sitzen möchten, dann darf nicht nachgefragt werden „Warum?“, wenn sie bestimmte Personen als Sitznachbarn ablehnen. Will man eine heikle

Situation vermeiden, wo Kinder möglicherweise ausgeschlossen werden, lässt man die Sitzordnung ziehen oder man gibt sie als Regel vor – dann ist aber auch klar, dass nicht das „Bauchgefühl“ gefragt wurde.

Auch wenn man die Verliebtheit an derselben Stelle fühlt, hat sie mit dem ICH FINDE NÄHE ANGENEHM-Gefühl nichts zu tun. Schließlich kann man verliebt sein ohne Nähe zu wollen und es kann auch passieren, dass man Nähe genießt, ohne wahnsinnig verliebt zu sein.

Wenn man im „Bauch“ spürt, dass man keine Nähe möchte, dann braucht man dafür keine Erklärung.

*Sagen die Kopf- und die Bauch-Ampel JA,
fühlt man sich im eigenen Körper meist gerade sehr wohl.*

Mit einer anderen Person kann es passend sein Händchen zu halten, zu kuscheln, zu küssen. Es ist aber kein Sex, sondern einfach Nähe.

Das Genital

Als Sex erlebt ein Mensch eine Situation oder eine Handlung nur dann, wenn ein sexuelles Gefühl im Genital spürbar ist. Also dann, wenn ein Kitzelbritzelgefühl da ist. Ob dieses Gefühl da ist oder nicht, weiß eine Person immer nur selbst. Niemand anderer kann wissen, ob jemand gerade ein sexuelles Gefühl hat oder nicht.

*Wenn alle drei Ampellichter GRÜN leuchten,
dann erlebt eine Person gerade „Sex“*

Ob sich aus diesem Gefühl eine Handlung ergibt oder nicht, entscheidet die Person selbst. Wenn also beim Lesen eines Buches plötzlich alle drei Ampellichter auf GRÜN sind, dann erlebt die Person gerade Sex, obwohl das gar nicht sichtbar ist.

Haben zwei Menschen miteinander Sex, so stehen 6 Ampellichter auf GRÜN.

- Das ist zwischen zwei Frauen* so.
- Zwischen zwei Männern*.
- Wenn eine Frau* und ein Mann* miteinander Sex haben.
- Und auch dann, wenn eine intersexuelle Person mit einer anderen Person Sex hat.

Aneinanderreiben, intensives Schmusen, sich gegenseitig Berühren oder die Finger massieren und natürlich auch Geschlechtsverkehr können Sex sein - wenn alle Ampeln auf GRÜN sind.

Es geht beim Sex also gar nicht darum etwas Bestimmtes zu tun, sondern zu spüren, ob die eigenen Ampellichter GRÜN leuchten. Wissen können das Menschen immer nur selbst. Niemand kann einer anderen Person sagen, was sie spürt, was sie fühlt und was sie tun möchte.

Eine sexuelle Handlung zwischen zwei Menschen entsteht also nur deshalb, weil 6 Ampellichter auf GRÜN sind. Jede Berührung und jede Bewegung, die entsteht, hat etwas mit diesem guten Gefühl zu tun.

Alle Menschen machen beim Sex dasselbe: Sie setzen Handlungen, um das gute Gefühl im Genital und im Bauch gut spüren zu können. Was genau sie da tun, ist sehr verschieden. Dafür gibt es erfreulicherweise keinen Plan.

Sex können Menschen auch dann haben, wenn sie keine Erektion haben. Geschlechtsverkehr können ein Mann* und eine Frau* aber nur dann haben, wenn beide eine Erektion haben. Geschlechtsverkehr zwischen einem biologischen Mann* und einer biologischen Frau* bedeutet, dass die Vagina sich groß und weich macht, um den Penis aufzunehmen und der Penis sich fest macht, um in die Vagina einzudringen.

Wenn man von einer anderen Person am Genital berührt wird, obwohl man kein Sexgefühl hat, dann kann das sehr unangenehm sein. Das ist dann kein Sex!

Auch dann, wenn man diese Person sehr gerne hat. Das ist dann kein Sex!

Wenn man in Filmen SchauspielerInnen sieht, die Sex darstellen, dann tun diese Menschen so, als hätten sie starke Empfindungen. Oft übertreiben sie da sehr in ihren Bewegungen und Darstellungen. Diese SchauspielerInnen haben keinen Sex. Sie haben nämlich kein sexuelles Gefühl im Genital.

Kopf-Ampel

SEX ist okay

ICH bin okay

ICH mag meinen Körper

Die Situation ist richtig

„Bauch“-Ampel

Ich spüre ein gutes Gefühl
in meinem Körper.

Ich mag Nähe mit mir selbst
oder einer anderen Person.

Berührung ist angenehm

Genital-Ampel

Das Kitzelbritzelgefühl ist
im Genital eindeutig spürbar.

Ich spüre mein Geschlechtsorgan
in eindeutig lustvoller,
angenehmer Weise.



Fragen an Dr. Sex

Wo spüren Menschen dieses gute Sexgefühl?

Im Genital. Das gilt für fast alle Menschen. Manche Erwachsene sagen dazu Erregung.

Wie alt sind Menschen, wenn sie zum ersten Mal Erregung spüren können?

Das können Menschen bereits ab der Geburt spüren, weil dafür Nervenbahnen angelegt sind.

Muss man es anderen sagen, wenn man Erregung spürt?

Nein. Das ist ein sehr intimes Gefühl. Man muss niemandem sagen, wenn man das fühlt. Aber man kann es jemandem sagen, wenn man das sehr gerne möchte und es sich gut anfühlt. Können Sie mir bitte helfen?

Wird Erregung bei allen Menschen durch dieselbe Handlung ausgelöst?

Nein. Das ist wie beim Lachen. Es kann bei Menschen ähnlich sein, aber auch ganz verschieden, was dieses Gefühl auslöst. Und vor allem: Es kann sein, dass es einmal eine Situation gab, wo die Erregung super gut zu spüren war. Und das nächste Mal, ist es dann gar nicht so. Auch das ist wie beim Lachen. Was man gestern sehr lustig gefunden hat, ist heute vielleicht gar nicht mehr lustig. Deshalb weiß man immer nur im Moment, ob dieses Sex Gefühl gerade da ist.

Manche sprechen im Zusammenhang mit Sex von einer Erektion.

Was soll das sein?

Eine Erektion ist etwas, was der Körper macht. Das ist also kein Gefühl, sondern eine Körperreaktion. So wie beim Lachen. Da gibt es das, was der Körper tut und das, was man fühlt. Erektion ist, wenn Blut in das Genital fließt, das Genital länger und größer wird und die Muskeln rund um das Geschlechtsorgan aktiv werden. Das macht der Körper manchmal, wenn ein Gefühl der Erregung da ist. Aber nicht immer. Und es kann auch sein, dass der Körper eine Erektion hat, wenn gar kein Gefühl da ist. Das ist zum Beispiel beim Penis so, der steht manchmal in der Früh. Also hat er eine Erektion. Trotzdem ist nicht unbedingt eine Erregung zu spüren. Übrigens können alle Genitalien eine Erektion machen. Der Penis, die Vagina und auch alle Genitalien, die vielleicht ein wenig anders aussehen.

Können Menschen Erregung nur spüren, wenn eine andere Person dabei ist?

Nein. Dieses Gefühl können Menschen spüren, wenn sie allein sind oder auch wenn eine andere Person dabei ist.

So entsteht ein Baby

Geschlechtsverkehr

Kinder entstehen meistens so, dass eine Frau* und ein Mann* Geschlechtsverkehr miteinander haben. **Dabei nimmt die Vagina den Penis auf und der Penis dringt in die Vagina ein.**

Das funktioniert nur dann, wenn beide eine Erektion haben.

Hat eine von beiden Personen keine Erektion, dann ist diese Art der sexuellen Handlung nicht möglich. Es könnte sogar unangenehm sein, das zu tun.



Samenflüssigkeit in die Vagina

Eine Schwangerschaft kann nur dann entstehen, wenn beim Geschlechtsverkehr Samenflüssigkeit in die Vagina gelangt. Wenn ein Penis eine Erektion hat und die sexuellen Gefühle im Penis immer stärker werden, dann kann es zu einem **Samenerguss** kommen. Zwischen 11 und 15 Jahren haben Buben den ersten Samenerguss. Samenerguss bedeutet, dass eine weißliche Flüssigkeit aus dem Penis herauskommt. Diese Flüssigkeit wird in der Prostata gebildet.

Spermien und Eizelle treffen aufeinander

In der Samenflüssigkeit sind bestimmte Zellen. Man nennt sie Spermien. Fast alle Zellen sind so klein, dass man sie mit freiem Auge nicht sehen kann. **Die Spermien sind dafür da, dass ein Kind entstehen kann.**

Kommen die Spermien beim Geschlechtsverkehr in die Vagina der Frau, können die Zellen weiter in die Gebärmutter bis zum Eileiter wandern. Manchmal befindet sich im Eileiter eine Eizelle. Auch die ist extrem klein. Sie ist so groß wie ein winzig kleiner Punkt und ist damit jedoch eine recht große Zelle. Treffen Spermien und Eizelle aufeinander kann es dazu kommen, dass sich **Spermien und Eizelle vereinigen**.

Verschmolzene Zelle wandert Richtung Gebärmutter

Diese verschmolzene Zelle wandert dann langsam weiter Richtung Gebärmutter. Dabei passiert mit der verschmolzenen Zelle ganz viel. In der Gebärmutter angelangt nistet sie sich ein. So entsteht ein Baby.

Nicht immer ist eine Eizelle im Eileiter. Es ist auch nicht so, dass es unbedingt zu einer Zellverschmelzung kommt, wenn eine Eizelle und Spermien da sind. **Es kommt also nicht immer zu einer Schwangerschaft, wenn zwei Personen Geschlechtsverkehr miteinander haben.**



Fragen an Dr. Sex and Love ...

Hallo Dr. Sex an Love!

Ich habe eine Frage, die ich nicht wage, jemandem zu stellen. Wozu machen Menschen eigentlich Sex? Muss man das machen?

Hallo Dr. Sex an Love!

Ich bin ein Mädchen und habe mich in ein anderes Mädchen verliebt. Ist das normal?

Hallo Dr. Sex an Love!

Mir hat jemand erzählt, dass es „Pornos“ gibt, wo man sieht wie Menschen Sex machen. Stimmt das? Das ist ja voll eigenartig, oder?

Hallo Dr. Sex an Love!

Ich berühre mich jeden Abend an meinem Genital, weil es so gute Gefühle macht. Ich habe das noch nie jemandem erzählt. Ist es in Ordnung, dass ich das mache?

Hallo Dr. Sex an Love!

Ist es schlimm, wenn man sich in zwei Menschen gleichzeitig verliebt?

Hallo Dr. Sex an Love!

Wann bekomme ich Haare unter den Achseln und „unten“?

Hallo Dr. Sex an Love!

Tut eine Schwangerschaft weh? Tut es weh, wenn das Baby kommt?

Hallo Dr. Sex an Love!

Was ist ein Tampon?

Hallo Dr. Sex an Love!

Was mache ich, wenn ich mich in jemanden verliebt habe, aber der/die mag mich nicht?

Hallo Dr. Sex an Love!

Wie weiß ich, ob ich richtig verliebt bin?

Hallo Dr. Sex an Love!

Was kann man gegen Liebeskummer tun?

Hallo Dr. Sex an Love!

Muss ich es meinen Eltern sagen, wenn ich verliebt bin?