

Basis

# Modul: Sexualität

## 1. Übung: Wie verhalte ich mich auf der Toilette?

**Ziele** Die SchülerInnen wissen, welche **Intimitätsregeln bei der Toilettenhygiene** gelten.



### **Beschreibung**

Die PädagogInnen erzählen als Einstieg ein Fallbeispiel (siehe unten). Die SchülerInnen erarbeiten danach durch Zuruf „Toilettenregeln“. Alle Überlegungen werden aufgeschrieben, auch wenn manche später wieder verworfen werden. Die Regeln in die richtige Reihenfolge bringen. Die Kinder bekommen dann ein Infoblatt zur Toilettenhygiene und überprüfen, ob dieses mit ihren Überlegungen übereinstimmt.

**Fallbeispiel:** Irgendwo in einer kleinen Stadt haben sich die Kinder bei der Stadtverwaltung beschwert, dass die Toiletten in der Schule und im Hort sehr verunreinigt sind. Die Kinder wissen, dass zwar oft geputzt wird, aber andere Kinder und auch Erwachsene verhalten sich auf der Toilette nicht richtig. Manchmal ist es auch schwierig, die Toilette ungestört zu nutzen, da von außen an der Türe gerüttelt wird oder sogar versucht wird unter der Türe durchzuschauen.

## Impulsfragen

- Warum sind Regeln für die Nutzung der Toilette wichtig?
- Ist das Klo ein privater Raum?
- Sind die „Kloregeln“ in jedem Land gleich?
- Warum glaubt ihr, dass es wichtig ist, die Hände auch vor dem Klo gehen zu waschen?

## Varianten

Die PädagogInnen erarbeiten die Regeln mit den Kindern direkt vor Ort auf einer „Kloexkursion“.

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen überlegen mit ihren Eltern, welche Regeln es zuhause für Toilette und Badezimmer gibt.

## Materialien

Große Papierbögen und Wachsmalkreiden oder Filzstifte

**Infoblatt** „Toilettenregeln“  
(siehe GET-Broschüre)

Basis

# Modul: Sexualität

## 2. Übung: Wie wasche und pflege ich mich richtig?

**Ziele** Die SchülerInnen erweitern ihre **Handlungskompetenzen im Umgang mit dem eigenen Körper**.



### **Beschreibung**

Die PädagogInnen bringen als Anschauungsmaterial verschiedene Pflegeprodukte mit. Im Sesselkreis werden die einzelnen Produkte und deren richtige Anwendung besprochen. Zum Abschluss wird das Infoblatt „Wie wasche ich mich richtig“ von der Lehrkraft vorgelesen. Die SchülerInnen sind ExpertInnen und überlegen bei jedem Punkt, ob sie ihm zustimmen oder gerne eine Ergänzung hätten.

## Impulsfragen

- Gibt es bei der Körperpflege Tätigkeiten, für die man im Volksschulalter eventuell noch Unterstützung braucht? Bei welchen?
- Wascht man jeden Körperbereich gleich oder gibt es Unterschiede?
- Müssen manche Körperteile sanfter gepflegt werden als andere?

## Varianten

Die PädagogInnen zeichnen einen großen, geschlechtsneutralen Körperumriss auf die Tafel und teilen diesen mit Linien in folgende Bereiche: 1. Kopf, 2. Schultern/Achseln/Bauch, 3. Arme/Hände, 4. Becken/Intimbereich, 5. Beine und Füße.

Die SchülerInnen kommen zur Tafel, würfeln mit einem Schaumstoffwürfel und erklären, welches der Pflegeprodukte in welchem der fünf Bereiche wann, wie und warum verwendet werden kann.

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen sehen sich mit ihren Eltern Werbeprospekte von Supermärkten an und markieren Pflegeprodukte. Dabei wird besprochen, wofür diese Produkte sind und ob es sinnvoll ist, sie zu verwenden.

## Materialien

Pflegeprodukte bzw. Verpackungen von Produkten

**Infoblatt** „Wie wasche ich mich richtig“  
(siehe GET-Boschüre)

Schaumstoffwürfel

Basis

# Modul: Sexualität

## 3. Übung: Was ich alles kann!

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... erweitern ihr **Körperbewusstsein**.
  - ... trainieren ihre **Wahrnehmung in Bezug auf Körpergrenzen**.  
(Das ist eine Voraussetzung für die Regulation von Nähe und Distanz.)



### Beschreibung

Die PädagogInnen leiten Körperübungen zu einem speziellen Körperbereich (z.B. Knie und Oberschenkel) an. Die Auswahl des Körperbereichs kann durch Ziehen eines Kärtchens erfolgen. Zu jedem Körperbereich gibt es Übungsvorschläge. Wenn es passend ist, können auch Materialien wie z.B. Igelbälle oder kleine Faszienrollen eingesetzt werden.

## Impulsfragen

- Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du dich bewegst?
- Fühlt sich dein Körper bei jeder Bewegung gleich an?
- Fallen dir alle Bewegungsübungen leicht?
- Gibt es Bewegungen, die dich herausfordern?
- Welche Bewegungsübung(en) machen dir Spaß?

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen führen die Übungen zuhause mit ihren Eltern durch.

## Materialien

**Textkarten** „Körperbereiche“  
(siehe GET-Broschüre)

**Übungen** zu verschiedenen Körperbereichen  
(siehe GET-Broschüre)

Eventuell Igelbälle,  
Faszienrollen etc.

Basis

# Modul: Sexualität

## 4. Übung: Das bin ICH!

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... reflektieren, was sie alles schon **selbstständig** machen können.
  - ... werden in ihrer **Autonomie** bestärkt.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen gestalten selbstständig ein kleines Heft, in dem sie eine Woche lang notieren, was sie alles schon ohne die Unterstützung von Anderen machen können. Es geht um die Körperpflege, aber auch um andere alltägliche Handlungen, wie z.B. den Schulweg oder darum, die Aufgabe allein zu schaffen. Am Ende der Woche werden die Tätigkeiten in der Klasse besprochen.

- Impulsfragen**
- Welche Tätigkeiten gelingen im Volksschulalter schon allein?
  - Bei welchen Tätigkeiten ist es notwendig oder angenehmer, wenn es Unterstützung gibt?

**Varianten** Die SchülerInnen sitzen im Kreis auf dem Boden. Ein Luftballon wird von den Kindern durch Antippen in der Luft gehalten, sodass er innerhalb des Sitzkreises bleibt. Sobald die PädagogInnen: „Plauderstunde!“ rufen, lassen die Kinder den Ballon landen. Jene Kinder, zu denen das zugeknüpfte Ende des Ballons zeigt, erzählen jeweils von einer Sache, die sie in der vergangenen Woche allein geschafft haben.

**Übung für zuhause** Zuhause besprechen die Kinder, welche Tätigkeiten ihre Eltern schon im Volksschulalter selbstständig durchführen durften oder mussten.

## Materialien

Heft mit leeren Seiten



Vertiefung

# Modul: Sexualität

## 5. Übung: Manchmal will ich JA, manchmal NEIN sagen (Teil 1)

**Ziele** Die SchülerInnen üben, **eigenständige Entscheidungen** zu treffen.



### **Beschreibung**

Die PädagogInnen lesen die Geschichte „Manchmal will ich JA sagen und manchmal NEIN – und manchmal ist es schwierig“ vor. Danach bewegen sich die SchülerInnen im Raum. Sobald die PädagogInnen „Stopp!“ rufen, bilden jeweils vier Kinder eine Gruppe. Die Lehrkraft stellt eine Impulsfrage, welche die Kinder nun in der Kleingruppe diskutieren. Anschließend wird die Frage im Plenum besprochen.

## Impulsfragen

- Gibt es Situationen, in denen es in Ordnung ist, wenn man sich überreden lässt?
- Wie fühlt es sich an, wenn man sich sicher ist? Wie fühlt es sich an, wenn man unsicher ist?
- Wann lässt man sich leichter überreden?

## Varianten

Die Lehrkraft teilt die SchülerInnen in drei Gruppen. Sie heißen „JA, SICHER“, „NEIN, SICHER NICHT“ und „ICH WEISS NICHT“. Dann flüstert die Lehrkraft einem Kind eine bestimmte Situation ins Ohr, z.B. Achterbahn fahren. Das Kind geht nun mit dieser Situation zu jeder Gruppe und fragt: „Mögt ihr mit mir Achterbahn fahren?“ und versucht mit allen Mitteln, die Kinder zum Mitmachen zu überreden. Jedes Kind entscheidet anschließend für sich, ob es mitmacht oder nicht.

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen besprechen zuhause mit den Eltern, ob sie schon einmal solche herausfordernden Situationen erlebt haben.

## Materialien

**Geschichte** „JA oder NEIN“  
(siehe GET-Broschüre)

Vertiefung

# Modul: Sexualität

## 6. Übung: Manchmal will ich JA, manchmal NEIN sagen (Teil 2)

- Ziele** Die SchülerInnen...
- ... können **schwierige Situationen** selbstständig lösen.
  - ... sind in der Lage, **eigene Entscheidungen** zu begründen und zu reflektieren.



- Beschreibung** Die PädagogInnen lesen den SchülerInnen Dilemma-Situationen vor. Gemeinsam werden mögliche Lösungsvorschläge diskutiert und bewertet.

## Impulsfragen

- Gibt es eine „richtige“ Lösung?
- Was kann man tun, wenn man in einer bestimmten Situation keine Lösung findet und es einem deshalb nicht gut geht?
- Gibt es Menschen, bei denen es besonders schwierig ist, deutlich zu sagen, dass man etwas nicht möchte?
- Ist es einfacher, einer Person, die man sehr gerne hat, seine Ablehnung zu zeigen, oder eher einer, die man nicht so mag?

## Materialien

### Fallbeispiele

„Dilemma-Situationen“  
(siehe GET-Broschüre)

## Varianten

Die SchülerInnen erzählen von erlebten Dilemma-Situationen. Im Sesselkreis werden die Situationen reflektiert, Lösungsmöglichkeiten gesammelt und besprochen.

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen bekommen ein Fallbeispiel zu einer Dilemma-Situation, die sie mit ihren Eltern besprechen. Sie schreiben auf, was sie über die Situation denken.

Vertiefung

# Modul: Sexualität

## 7. Übung: Der (sexuelle) Körper

**Ziele** Die SchülerInnen lernen **Bezeichnungen für den (sexuellen) Körper** kennen.



### **Beschreibung**

Die PädagogInnen verteilen Zeichnungen, auf denen eine nackte Frau\* und ein nackter Mann\* dargestellt sind. Die SchülerInnen erhalten Wortkarten mit Bezeichnungen für die unterschiedlichen Körperteile. In Kleingruppen ordnen sie die Wortkarten den entsprechenden Körperbereichen auf den Abbildungen zu. Im Plenum wird das Ergebnis besprochen.

## Impulsfragen

- Gibt es noch andere Bezeichnungen für das weibliche\* Geschlechtsorgan?
- Gibt es noch andere Bezeichnungen für das männliche\* Geschlechtsorgan?
- Kennt ihr Bezeichnungen für die Geschlechtsorgane in einer anderen Sprache?

## Varianten

Die PädagogInnen ziehen eine Karte aus dem Körperbegriffe-Kartenset und beschreiben den Begriff darauf, ohne ihn zu verwenden. Die SchülerInnen raten, bis die Auflösung gelingt. Dann folgt das nächste Kärtchen mit einem neuen Begriff.

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen schauen, ob sie zuhause ein Buch über den Körper finden. Sie überlegen, wie der Körper darin dargestellt und beschrieben ist.

## Materialien

**Bild** „Nackter Körper weiblich“

**Bild** „Nackter Körper männlich“

**Textkarten** „Körperbegriffe“

Vertiefung

# Modul: Sexualität

## 8. Übung: Geschlechtsorgane im Körperinneren

- Ziele** Die SchülerInnen...
- ... lernen, welche **weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane** sich im Inneren des Körpers befinden.
  - ... können die **inneren Geschlechtsorgane** benennen.



### Beschreibung

Die SchülerInnen arbeiten in Kleingruppen. Jede Gruppe erhält ein Plakat. Darauf legt die Lehrkraft Bilder der inneren Genitalien in einer Seiten- und Vorderansicht.

Die Gruppe beschriftet die Geschlechtsorgane und zeichnet zur Orientierung den Nabel ein. Dann sammelt sie auf dem Plakat offene Fragen zu den Organen, die sie den anderen Kindern im Rahmen der Präsentation ihres Plakates stellen.

## Impulsfragen

- Warum sind die inneren Genitalien so gut geschützt?
- Welche Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Geschlechtsorganen kennt ihr?

## Varianten

Jede Kleingruppe erhält Abbildungen der inneren Geschlechtsorgane in einer Vorder- und Seitenansicht. Die Kinder legen danach mit kleinen Gegenständen wie z.B. Knöpfen die inneren Geschlechtsorgane nach. Am Ende betrachten alle gemeinsam ihre Werke.

## Übung für zuhause

Die Kinder beschriften mit den Eltern Abbildungen der inneren Geschlechtsorgane.

## Materialien

**Bilder** „Innere weibliche und männliche Genitalien in Seiten- und Vorderansicht

**Aufklärungsstunde**  
(siehe GET-Linkliste)



Vertiefung

# Modul: Sexualität

## 9. Übung: Samenerguss und Regelblutung

- Ziele** Die SchülerInnen...
- ... lernen, was beim Samenerguss und bei der Regelblutung **im Körper passiert**.
  - ... erfahren, was der erste Samenerguss und die erste Regelblutung **bedeuten**.



- Beschreibung** Die PädagogInnen besprechen mit den Kindern die Begriffe Samenerguss und Regelblutung, dann erläutern sie, was dabei passiert.

## Impulsfragen

- Warum ist es wichtig, vorab über die Regelblutung oder den Samenerguss Bescheid zu wissen?
- Erhalten Kinder in allen Ländern Informationen dazu?
- Bekommen alle Mädchen zur gleichen Zeit die erste Regelblutung?
- Haben alle Burschen im gleichen Alter den ersten Samenerguss?

## Varianten

Die PädagogInnen platzieren in der Klasse eine kleine Schachtel, in die SchülerInnen anonym Fragen zum Samenerguss, zur Regelblutung und zur Sexualität einwerfen können. Diese Fragen bespricht die Lehrkraft dann im Sesselkreis mit den Kindern.

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen befragen eine Person in der Familie, wie sie als Kind etwas über Regelblutung und Samenerguss erfahren hat, was ihr erzählt worden ist. Dann fragen sie ihre GesprächspartnerInnen, ob sie andere Bezeichnungen für Regelblutung und Samenerguss kennen.

## Materialien

Schachtel für Fragen

Vertiefung

# Modul: Sexualität

## 10. Übung: Soziale Geschlechterrollen

- Ziele** Die SchülerInnen...
- ... lernen, dass es **soziale Rollenerwartungen** gibt, die mit dem biologischen Geschlecht zusammenhängen.
  - ... üben, solche **sozialen Rollenzuschreibungen zu hinterfragen**.



### Beschreibung

Die PädagogInnen lesen ein bekanntes Märchen (z.B. Dornröschen, Aschenputtel) oder eine bekannte Geschichte so vor, dass alle Geschlechter vertauscht sind. Anschließend wird besprochen, was den Kindern auffällt, was sie darüber denken. Danach bearbeiten sie in Kleingruppen Werbeprospekte, indem sie Spielzeug und Kleidungsstücke markieren, das einem Geschlecht zugeordnet dargestellt ist. Danach wird überlegt, ob diese Produkte von allen Menschen genutzt werden könnten.

## Impulsfragen

- Gibt es Eigenschaften, die von Geburt an „typisch“ für Mädchen\* oder Burschen\* sind? Was passiert, wenn man diese „typischen“ Interessen nicht hat?
- Warum haben so viele Mädchen\* und Burschen\* ähnliche Interessen? Kann das durch äußere Einflüsse passieren?
- Was sind Vor- und Nachteile von Rollen zuschreibungen?
- Wäre es möglich, dass jeder Mensch jedes Kleidungs- und Schmuckstück trägt, mit jedem Spielzeug spielt?

## Varianten

Die PädagogInnen lesen wahre und falsche Aussagen vor, die Kinder hupen oder läuten bei den falschen. Sie begründen dann ihre Entscheidung.

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen fragen ihre Eltern, ob sich das sozial erwünschte Verhalten oder die sozial erwünschten Rollen seit ihrer Kindheit verändert haben.

## Materialien

**Märchenbuch** oder bekannte Geschichte

**Werbeprospekte** für Spielzeug/Kleidung

**Wahre und falsche Aussagen** über Mädchen\* und Buben\* (siehe GET-Broschüre)

Hupe oder Klingel

Vertiefung

# Modul: Sexualität

## 11. Übung: Beziehungen

**Ziele** Die SchülerInnen beschäftigen sich mit **unterschiedlichen Formen von Zuneigung und Beziehungen**.



### Beschreibung

In einem Brainstorming erzählen die SchülerInnen, welche Formen von Freundschaft, Liebe und Zuneigung es ihrer Meinung nach gibt. Im Plenum werden diese Beziehungsformen (z.B. Liebesbeziehung, Freundschaft, Familie, Geschwisterliebe, Freundschaft mit einem Tier) besprochen.

## Impulsfragen

- Welche Familienformen gibt es?
- Sind alle Familienformen in allen Ländern möglich?
- Kann man sich aussuchen, wen man liebt?
- Welche Beziehungsformen werden in Filmen häufig dargestellt? Warum ist das so?

## Varianten

Die PädagogInnen lesen den SchülerInnen jeden Tag eine Sequenz aus dem Buch „Alles Familie!: Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder von Papas früherer Frau und anderen Verwandten“ vor und stellen im Anschluss die Impulsfragen.

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen zeichnen sich selbst mit einer Person oder einem Tier, mit der/dem sie eine Freundschaft verbindet.

## Materialien

**Buch** „Alles Familie!:  
Vom Kind der neuen  
Freundin vom Bruder von  
Papas früherer Frau und  
anderen Verwandten“  
(siehe GET-Literaturliste)