

Bevor Sie ins Thema einsteigen

Baustein 1 | Liebe, Sex und Zärtlichkeit: Leben in der Pubertät

Baustein 2 | Bin ich schön? Bin ich sexy? – Schönheitsideale in unserer Gesellschaft

Baustein 3 | Pornografie im Netz

Baustein 4 | Sexualisierte Gewalt und digitale Grenzverletzungen

Weiterführende Informationen und Quellenverzeichnis

📌 Projekt | Feel your body – Körperwahrnehmung und Körperwissen

Kompetenzen	Die SuS bauen durch Körperübungen Körperwahrnehmung auf. Sie informieren sich über Körper und Geschlechtsorgane.
Zeit	45 min.
Altersempfehlung	ab 14 Jahren
Methoden und Material	Selbstevaluation, Bodymapping
Zugang Internet/PC	ja

Einstieg Beginnen Sie die Einheit mit Aufgabe 1 auf dem Arbeitsblatt, indem sich die SuS mit dem eigenen Körper auseinandersetzen. Teilen Sie das Arbeitsblatt aus.

Erarbeitung Sie informieren sich im weiteren Verlauf auf ausgewählten Webseiten über Veränderungen des eigenen Körpers in der Pubertät etc. und den Aspekt Solosex.

Mögliche Antworten:

Thema	Pubertät	Vulva/Penis	Solosex
Fragen	Welche Rolle spielen Hormone bei der Pubertät?	Was haben Vulva und Penis gemeinsam?	Welche Mythen gibt es um Solosex?
Antworten	Der Körper produziert in der Pubertät Hormone, die die körperlichen und seelischen Veränderungen der Pubertät starten. Bei Mädchen sind es Östrogen und Gestagen, bei Jungen das Testosteron.	Die Anlage der Geschlechtsorgane ist bei einem Embryo zunächst bei beiden Geschlechtern gleich. Erst ab der 8. Schwangerschaftswoche etwa entwickeln sich die Geschlechtsanlagen durch die Wirkung von Geschlechtshormonen unterschiedlich. Der Penis und die Klitoris ähneln sich jedoch in ihrem Aufbau: Beide Organe besitzen eine Eichel, eine Vorhaut sowie Schwellkörper. Weisen Sie darauf hin, dass Penis und Klitoris vom selben Ursprung sind und daher einiges gemeinsam haben, wie zum Beispiel das Lustempfinden.	<ul style="list-style-type: none"> • Blindheit • Pickel • Unfruchtbarkeit etc.

Sicherung Die SuS kommen wieder im Klassenraum zusammen. Jede Person soll der Klasse eine Neuigkeit, die sie in Aufgabe 3 erfahren hat, kurz mitteilen.

Zusatzaufgabe/Hausaufgabe:

Geschlechtsorgane malen und bezeichnen

Kurioserweise existieren erst seit kurzem anatomisch richtige Darstellungen der weiblichen Geschlechtsorgane in den Schulbüchern. Lassen Sie die SuS in Kooperation mit einer Fachkraft in Biologie die unterschiedlichen Genitalien mit ihren anatomischen Bezeichnungen malen oder im Kunstunterricht modellieren.

AB | Feel your body – Körperwahrnehmung und Körperwissen (1/2)

Aufgabe 1:

Was magst du an deinem Körper?

Bodymapping mit



Zeichne ein Ganzkörperbild von dir.

Vom Strichmännchen bis zum Kunstwerk ist alles erlaubt.

Markiere mindestens 3 Stellen mit einem Herz, die du sehr an dir magst!

Aufgabe 2:

Was tust du Gutes für deinen Körper?

Beantworte folgende Fragen.

Du kannst es schriftlich machen oder im Stillen – nur für dich alleine.

■ Bin ich gerade entspannt oder angespannt?

■ Wie pflege ich meinen Körper?

■ Welche Berührungen mag ich?

■ Wo werde ich gerne berührt?

■ Wie kann ich meinen Körper entspannen?

■ Wie halte ich meinen Körper fit?

■ Welche Berührungen empfinde ich als unangenehm?

■ Wie reagiert mein Körper auf bestimmte Dinge wie Stress, Streit, Zuneigung?

■ Habe ich Schmerzen in meinem Körper?

■ Weiß ich, wie mein Körper bei einem Orgasmus funktioniert?

AB | Feel your body – Körperwahrnehmung und Körperwissen (2/2)

Aufgabe 3:

Kennst du deinen Körper?

In der Pubertät verändert sich dein Körper stark. Um sich im eigenen Körper wohl zu fühlen, ist es wichtig, sich gut zu kennen und zu wissen, wie der eigene und andere Körper funktionieren.

Schaue dir eines der Angebote deiner Wahl an und informiere dich über das Thema auf den vorgegebenen Webseiten oder in einem Podcast. Du kannst auch die Suchbegriffe in einer Suchmaschine eingeben. Was hast du Neues gelernt? Teile dein Wissen mit deiner Klasse.

Thema	Pubertät	Vulva/Penis	Solosex
Fragen	Welche Rolle spielen Hormone bei der Pubertät?	Was haben Vulva und Penis gemeinsam?	Welche Mythen gibt es um Solosex?
Antworten			

Suchbegriffe im Internet	Webseite
DAK Dr. Sex	Angebot der Krankenkasse DAK → https://www.dak.de/dak/doktorsex-2418514.html#/ 
Loveline.de BzGA	Angebot der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung → https://www.loveline.de/ 
Profamilia sexlex	Angebot der Beratungsstelle Profamilia → https://profamilia.sextra.de/sexlex/ 
Podcast Dr Sommer Sprechstunde	▷ Audiopodcast der Bravo auf deezer, Spotify, Apple Podcast abonnieren