

Alles rund um die Pubertät

Körperliche Veränderungen,
Gefühle und Identität



Materialien zur **Sexualpädagogik**
für Förderschulen und
inklusive Unterricht

Impressum

Titel

Alles rund um die Pubertät. Körperliche Veränderungen, Gefühle und Identität
Materialien zur Sexualpädagogik für Förderschulen und inklusiven Unterricht

Autorin

Cathrin Ehlers

Sensitivity Reading

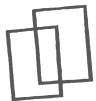
F. Ahlers

Umschlagmotive

Teenager/Bubbles, Rasierer, Tampon © Nicoleta Ionescu, Tube © Qualit Design,
Deostick © Simply Amazing, Kondome © OlhaZS_art, Binde © alexdndz – alles Shutterstock.com

Druck

Heenemann GmbH & Co. KG, Berlin, DE



Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de

QR-Code is registered trademark
of DENSO WAVE INCORPORATED.

Sollten der Link und der QR-Code
ihre Gültigkeit verlieren, wenden
Sie sich bitte an [digitaleslernen@
verlagruhr.de](mailto:digitaleslernen@verlagruhr.de).

Geeignet für die Klassen 5–10

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kolleg*innen, Eltern oder Schüler*innen anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet.

Editierbare Vorlagen dürfen bearbeitet, gespeichert und für Schüler*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses vervielfältigt werden.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung.

Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

Bitte beachten Sie zusätzlich die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

© VERLAG AN DER RUHR 2024

ISBN 978-3-8346-6327-6

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	3
1 Biologisches Geschlecht, Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung	7
Biologisches Geschlecht und Geschlechtsidentität	8
Geschlechtsrollenverhalten und Rollenbilder	19
Sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität und Coming-out	24
2 Gefühle, Freundschaft, Verliebtsein	35
Gefühle	36
Scham, Neid und Eifersucht	39
Freundschaft – Verliebtsein – Kommunikation	43
3 Die Geschlechtsorgane	51
4 Körperpflege	71
Körperpflege und Styling	72
Monatshygiene während der Menstruation	76
5 Die Pubertät	85
Pubertät – die Zeit, in der die Eltern schwierig werden	86
Hormone	102
6 Vertiefungsmaterial	109
Der Zyklus, PMS, das Hymen	110
Das Testosteron, die „Morgenlatte“	119
Feuchte Träume, HPV – Humane Papillomviren	124
7 Selbstbefriedigung – Orgasmus	125
Selbstbefriedigung	126
Der Orgasmus	132
8 Rechte und Pflichten, sexuelle Selbstbestimmung, Verhalten in der Öffentlichkeit	139
Rechte und Pflichten von Kindern und Jugendlichen	140
Sexualisierte Gewalt und sexuelle Selbstbestimmung	143
Verhalten in der Öffentlichkeit	153

Vorwort

Willkommen in dem spannenden Gebiet der sexuellen Aufklärung!

Ich freue mich, Sie, liebe*r Lernbegleiter*in¹, mit diesem Buch auf dieser aufregenden Reise der Sexualerziehung und -aufklärung mit dem Schwerpunkt der Ich-Entwicklung und Pubertät unterstützen zu dürfen.

In diesem Buch erkunden Sie gemeinsam mit den Schüler*innen die verschiedenen Aspekte der Pubertät: Es geht um Themen wie die körperlichen Veränderungen während der Pubertät, die Entwicklung der Geschlechtsmerkmale, den Menstruationszyklus, die Selbstbefriedigung, Gefühle, Wünsche sowie auch um (Intim-)Hygiene. Auch die Bedeutung von körperlichen und emotionalen Grenzen und wie man diese respektiert, sind Themen dieses Buches.

Das Ziel des Aufklärungsunterrichts mit den vorliegenden Materialien ist die Schaffung einer sicheren und offenen Lernumgebung, in der die Schüler*innen ihre Fragen stellen können, ohne Angst vor Verurteilung oder Peinlichkeit haben zu müssen. Die Pubertät ist eine Lebensphase, in der sich Jugendliche schnell überfordert und verunsichert fühlen können. Gleichzeitig haben sie viele Fragen und sind neugierig auf das, was sie erwartet. Der Unterricht sollte die Schüler*innen dazu ermutigen, sich offen zu äußern, damit sie sich bestmöglich aufgeklärt und beraten fühlen können. Die Schüler*innen sollen mithilfe der Materialien und Unterrichts Anregungen ein Verständnis für den eigenen Körper und die eigenen Gefühle sowie den Körper und die Gefühle der anderen entwickeln. Dies soll sie darin unterstützen, selbstverantwortliche Entscheidungen treffen zu können.

Die allgemeine Sexualpädagogik hat verschiedene Aufgaben, die je nach Zielgruppe und Kontext variieren können. Im Allgemeinen strebt die Sexualpädagogik an, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein positives und verantwortungsbewusstes Verhältnis zu ihrem Körper, ihren Mitmenschen und ihrer Sexualität zu vermitteln. Die Schüler*innen erfahren Selbstfürsorge, können Selbstbewusstsein, Selbstkompetenz und Vertrauen in sich entwickeln und Risiken und Probleme reduzieren.

Konkrete Aufgaben der Sexualpädagogik sind:

- * Aufklärung: Vermittlung von Informationen über die biologischen, psychologischen und sozialen Aspekte der Sexualität.
- * Prävention sexuell übertragbarer Krankheiten und ungewollter Schwangerschaften: Vermittlung von Kenntnissen über Safer Sex, Verhütungsmethoden und Hygiene
- * Förderung sexueller Gesundheit: Vermittlung von Wissen über sexuelle Gesundheit, Intimhygiene und körperliche Selbstbestimmung
- * Sensibilisierung für Geschlechtervielfalt und Abbau von Vorurteilen: Vermittlung von Wissen und Akzeptanz für die Vielfalt von Lebensentwürfen und sexuellen Orientierungen
- * Stärkung von Beziehungen und Kommunikation: Förderung von Kommunikationsfähigkeit und Beziehungskompetenz, um sexuelle Bedürfnisse und Grenzen unter Einbezug der Selbstwahrnehmung klar kommunizieren zu können
- * Sensibilisierung für sexuelle Gewalt und Übergriffe: Vermittlung von Kenntnissen über sexuelle Gewalt und Übergriffe, Aufzeigen möglicher präventiver Verhaltensweisen, Förderung von Handlungskompetenz im Umgang mit solchen Situationen

Gesellschaftliche Verhaltensdiversitäten und -prägungen

Das Wissen und die Kommunikation zum Thema „Sexualität und Gender“ ändern sich aufgrund der größer werdenden Offenheit der Gesellschaft dafür schnell. Dadurch kann die sprachliche und inhaltliche Umsetzung nur eine Momentaufnahme sein. Teilweise gibt es immer noch stereotype Denkmuster (ein Mann/Frau hat so zu sein/ zu empfinden). Sexualität und Sexualpädagogik sind sehr durch Glaubenssätze, Werte, Religion, Moralvorstellungen und Haltungen der Eltern, Lehrpersonen, Medien, Peer-group und auch der Schülerschaft geprägt. Häufig entstehen Vorurteile und sexuelle Verhaltenskodexe durch unreflektiertes Nachahmen anderer, durch Vergleich und durch den inneren Druck, mithalten zu wollen.

¹ Der Verlag an der Ruhr legt großen Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache. Daher nutzen wir das Gendersternchen, um sowohl männliche und weibliche als auch nichtbinäre Geschlechtsidentitäten einzuschließen. Alternativ verwenden wir neutrale Formulierungen.

Hier setzen sensible und unvoreingenommene Lernbegleiter*innen an: Wissen vermitteln, Vertrauen aufbauen sowie Schamgrenzen achten und respektieren unter dem Aspekt wohl ausgewählter und sensibler Sprache und doch großer Offenheit für Verschiedenheit und Toleranz gegenüber unterschiedlichen Kulturen und Lebens- und Beziehungsformen. Ich möchte Sie als Lernbegleiter*in dazu einladen, als Vorbereitung zu diesem Thema genau das für sich selbst zu hinterfragen und das evtl. auch, soweit im (koedukativen) Team unterrichtet wird, gemeinsam zu diskutieren.

Dieses Buch ist speziell für Schüler*innen mit dem Förderschwerpunkt Lernen und für inklusive Settings konzipiert. Mein Anspruch war es, die Balance zu halten zwischen der Anpassung der Inhalte an die Bedürfnisse und Erfahrungswelten dieser Schülerschaft und dem Anspruch, sachlich korrekte und der Vielfältigkeit Rechnung tragende Informationen zu vermitteln.

In vielen Bereichen war eine Abwägung zwischen didaktischer Reduktion und Nuanciertheit der Darstellung nötig. Sollte dies in Einzelfällen dazu führen, dass einige Aussagen, z. B. im Hinblick auf die Geschlechtervielfalt, zu pauschal ausfallen, bitte ich, mir dies nachzusehen. Mir ist bewusst, dass sich nur ein Teil der Variationsbreite sexueller Ausprägungs- und Lebensformen wie auch von körperlicher Verschiedenheit abbilden lässt. Mein Schwerpunkt liegt hierbei auf der Entwicklung und Entfaltung der Toleranz gegenüber unseren Mitmenschen.

Exkurs zum Kapitel „Selbstbefriedigung“

Dieser Band zielt vor allem auf den Umgang mit der eigenen Entwicklung und der Pubertät ab. Das Thema „Selbstbefriedigung“ betrachte ich hierbei als wichtigen und doch oft kritisch gesehenen Bestandteil der Sexualaufklärung. Es ist hilfreich, die Bedenken und Fragen der jungen Menschen wie auch der Eltern ernst zu nehmen und ihnen zu zeigen, dass eine umfassende Aufklärung positive Auswirkungen auf die sexuelle Gesundheit und das Wohlbefinden haben kann. Eine positive und offene Haltung gegenüber Sexualität und Selbstbefriedigung kann dazu beitragen, dass Kinder ein gesundes Verhältnis zu ihrer eigenen Sexualität entwickeln. Selbstbefriedigung ist ein natürlicher Teil einer normalen und

gesunden sexuellen Entwicklung, sie kann ein besseres Verständnis für den eigenen Körper hervorrufen und zu mehr Selbstfürsorge, Selbstbewusstsein und Körperakzeptanz führen.

Didaktisch-methodische Vorgehensweise

Zu Beginn des Unterrichts müssen die Schüler*innen und Eltern über die Unterrichtsreihe informiert werden (siehe hier die kultusministeriellen Schreiben der jeweiligen Bundesländer). Je nach Alter, Zusammensetzung der Klasse und den gewünschten Lerninhalten gilt es für uns, eine stimmige Lernarchitektur und Struktur der Lerneinheiten zu entwickeln. Welche Lerninhalte sind besser in kleineren Vertrauensgruppen und welche in Klassengruppen verortet? Welche Rolle spielt das Geschlecht dabei?

Um an das Vorwissen und die Interessen der Schüler*innengruppe anzuknüpfen und dennoch einen geschützten Raum zu wahren, empfehle ich, eine „Schatzkiste“ einzuführen, in die die Schüler*innen anonym Fragen auf Zettelchen hineinlegen können. Auch ist es hilfreich, mit den Schüler*innen zu besprechen, dass Sexualerziehung in einem geschützten Rahmen stattfinden soll und keine Interna nach außen getragen werden dürfen. Des Weiteren empfehle ich, umgangssprachliche Begriffe aufzugreifen und Begrifflichkeiten einzuführen, die eine höhere sprachliche Sensibilität und Korrektheit aufweisen, wie z. B. „Penis“ statt „Schwanz“ oder „Vulva“ als der korrekte Begriff für das gesamte äußerlich sichtbare Genital, „Vagina“ oder „Scheide“ für den sich daran innen anschließenden Teil.

Die Geschichte von Jan und Julia, welche sich im zugehörigen Download befindet, kann als Einstieg der jeweiligen Unterrichtseinheit dienen. Hier wird eine idealisierte Beziehung zweier Jugendlicher erzählt. Weiterhin finden Sie im Download Lösungen zu ausgewählten Arbeitsblättern und Tafelbilder zur Menstruation.

Das Download-Material können Sie mithilfe des folgenden QR-Codes aufrufen:



Vorwort

Generell habe ich versucht, die Kapitel und auch Arbeitsblätter und Übungen eigenständig zu halten, sodass einzelne Kapitel besprochen werden können. Dennoch empfehle ich, die Kapitel in der angebotenen Sequenz für eine umfangreiche Unterrichtseinheit abzuhalten. An dieser Stelle möchte ich auf das weitere Buch **Alles rund um die Sexualität. Liebe, Sex und Zärtlichkeit: Materialien zur Sexualpädagogik für Förderschulen und inklusiven Unterricht** (ISBN: 978-3-8346-6330-6) verweisen.

Zur schnelleren Unterrichtsvorbereitung hat jedes Kapitel Hintergrundinformationen, in denen Fakten und Erfahrungen, Abläufe und Tipps aufgeführt sind. Die Arbeitsblätter zu den jeweiligen Unterrichtseinheiten laden zur intensiven Auseinandersetzung ein und sind teilweise in verschiedene Niveaustufen differenziert.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem Buch und viel Offenheit, sich auf dieses schöne, lebensbegleitende Themenfeld einzulassen und den Austausch mit den Jugendlichen wie auch die Auseinandersetzung mit sich und vielleicht auch ihren Kolleg*innen zu suchen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lehren, Lernen und Hinterfragen!

Mit kollegialen Grüßen
Cathrin Ehlers

Zu meiner Person: Ich arbeite als Studienrätin im Förderschuldienst im inklusiven Setting und bin sehr angetan von dem Potenzial, welches die Schüler*innen zeigen, die im inklusiven Setting mit ausreichend pädagogischem Personal (Zweilehrer*innenprinzip) an einer Mittelschule unterrichtet werden. Schon seit meinem Studium setze ich mich intensiv mit den Themen „Erlebnispädagogik“, „Sexualerziehung“ und „Förderbedarf“ auseinander. Bereits 2006 veröffentlichte ich das Buch mit dem Titel „Sexualerziehung bei Jugendlichen mit körperlicher und geistiger Behinderung. Unterrichtsmaterialien“. Meine Herzenssache sind nicht nur die Begegnungen mit besonderen Menschen, sondern auch die Liebe zu meiner Tochter und meinem Partner. In meiner Praxis für Körperbehandlungen und systemische Beratung bin ich offen für Persönlichkeitsentwicklungen und begleite Menschen bei vielen Lebensfragen.



1

Biologisches Geschlecht, Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung

Biologisches Geschlecht und Geschlechtsidentität

Hintergrundinformationen

Um sein Geschlecht zu entwickeln, bedarf es unterschiedlicher Zugänge:

- * **Biologisches Geschlecht:** Welche geschlechts-spezifischen Merkmale hat mein Körper?
- * **Geschlechtsrollenverhalten und Geschlechtsausdruck:** Was wird innerhalb der Zeit und Gesellschaft, in der ich lebe, von (m)einem Geschlecht erwartet und was möchte ich leben? Was möchte ich von mir zeigen und wie möchte ich gesehen werden?
- * **Sexuelle Orientierung:** Wen und wie liebe und begehre ich?
- * **Geschlechtsidentität:** Welchem Geschlecht fühle ich mich angehörig, mit welchem Geschlecht identifiziere ich mich?

In der deutschen Sprache unterscheiden wir ein **biologisches Geschlecht** (englisch: „sex“) und eine Geschlechtsidentität (englisch: „gender“). Das biologische Geschlecht wird bei der Geburt anhand der Geschlechtsteile bestimmt. Aus rein biologischer Sicht gibt es zwei (binäre) Geschlechter, nämlich Mann (mit XY-Chromosomen) und Frau (mit XX-Chromosomen). Als intersexuell werden Menschen bezeichnet, deren Chromosomensatz hiervon abweicht (z. B. XO oder XXY) oder bei denen beispielsweise eine Hormonsensitivität vorliegt, wodurch sich die Geschlechtsmerkmale anders entwickeln. Die Geschlechtsidentität ist das wirkliche, selbst empfundene Geschlecht eines Menschen. Sie kann mit dem biologischen Geschlecht übereinstimmen (cisgender) oder sich davon unterscheiden (transgender).

Momentan sind in Deutschland vier verschiedene Eintragungen des Geschlechts in die Geburtsurkunde möglich. Neben „männlich“ und „weiblich“ kann für intersexuelle Personen auch „divers“ eingetragen oder der Eintrag offen gelassen werden. Dies ist jedoch nur für „Personen mit Varianten der Geschlechtsentwicklung“ möglich, nicht für nichtbinäre oder transsexuelle Personen. Deutschland gehört mit der Einführung der Bezeichnung „divers“ weltweit zu den wenigen Staaten, die andere als die Eintragungen „männlich“ oder „weiblich“ ermöglichen. Aus soziokultureller und individueller Sicht kann es jedoch nahezu unendlich viele Geschlechtsidentitäten geben.

Denn das Geschlecht kann sich sowohl auf einem Spektrum zwischen männlich und weiblich befinden, davon unabhängig, variabel oder auch gar nicht vorhanden sein. Wichtige Begriffe in dem Zusammenhang sind „nicht-binär“ (der Begriff bezeichnet ein Geschlecht, das weder zu 100 % männlich noch zu 100 % weiblich ist, und wird zur Beschreibung der eigenen Identität, aber auch als Sammelbegriff verwendet), „agender“ (keinem Geschlecht zugehörend) und „genderfluid“ (dieser Begriff bezeichnet wechselnde Geschlechter).

In diesem Kapitel und den darin zu findenden Unterrichtsmaterialien und -ideen soll es in erster Linie um die Vermittlung eines toleranten Umgangs mit uns und unseren Mitmenschen gehen, ganz gleich, welches Geschlecht sie haben oder ob sie noch dabei sind, ihre Identität zu finden. Auch soll den Schüler*innen ein Verständnis für die Vielfaltigkeit des Lebens aufgezeigt und ein Zutrauen in ihre Individualität vermittelt werden, das ihnen hilft, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln.

Übersicht der Unterrichtsmaterialien

- * AB 1.1 Begrüßungsrituale (→ S. 12)
- * AB 1.2 a Biologisches Geschlecht: der Körperbau (→ S. 13)
- * AB 1.2 b Biologisches Geschlecht: die äußeren Geschlechtsmerkmale (→ S. 14)
- * AB 1.2 c Biologisches Geschlecht: die inneren Geschlechtsmerkmale (→ S. 15)
- * AB 1.3 Männer und Frauen sind so? (→ S. 16/17)
- * AB 1.4 Lesetext: Wie aufgeklärt sind die Jugendlichen heute? (→ S. 18)

Einstieg

Begrüßungsspiel „Internationale Begrüßungsrituale“

Als Einstieg in die Unterrichtseinheit und Eisbrecher kann die nachfolgende Übung dienen. Zur Vorbereitung auf das Spiel müssen Stühle und Tische im Klassenraum zur Seite geräumt werden. Alle Schüler*innen laufen im Raum kreuz und quer durcheinander. Sie nehmen erst einmal nur sich selbst wahr und nehmen weder Blick- noch Körperkontakt zu ihren Mitschüler*innen auf. Im weiteren Verlauf des Spiels öffnen sie sich langsam für die ersten schüchternen Blicke und nehmen dann immer bewusster Blickkontakt zu ihren Klassenkamerad*innen auf. Der*die Lernbegleiter*in kann dann Anregungen geben, wie sich die Schüler*innen vielfältig begrüßen können:

- * zwei (oder bis zu vier) angedeutete Küsse auf die Wangen (z. B. in Spanien: 2, Portugal: 2, Ukraine: 3, Frankreich: 4)
- * Hände vor dem Körper falten und sich (unterschiedlich tief) mit geradem Rücken verbeugen (in einigen asiatischen Ländern üblich)
- * förmlicher, fester Handschlag (gängige Begrüßung in geschäftlichen Beziehungen oder unter Fremden in vielen Ländern, insbesondere in Europa)
- * Stirn und Nase sanft aneinanderdrücken (traditioneller Gruß der Maori)
- * freundschaftlicher Schlag auf die Schulter (vertrauter Gruß unter Freund*innen und guten Bekannten)
- * Verbeugung auf Abstand und ohne Blickkontakt (wie in Japan üblich)
- * Ellbogensgruß (wie zu Pandemiezeiten)
- * Daumen und kleinen Finger der geschlossenen Faust wegstrecken (internationaler Surfer-Gruß)

Die Zuordnung der Begrüßungsgesten zu Menschengruppen/Ländern dient im Rahmen der Übung in erster Linie der besseren Merkfähigkeit der Rituale und nicht einer Kategorisierung von Menschengruppen. Die Liste der Begrüßungen lässt sich beliebig erweitern und individuell ergänzen. Gerne können die Schüler*innen die Gesten mit sprachlichen Äußerungen oder auch Einbezug anderer Körperteile verbinden. Wie in Pandemiezeiten notwendig, können die Schüler*innen auch alternative Begrüßungsrituale erfinden. Meist kommt eine äußerst lustige Stimmung im Raum auf. Am Ende der Übung kann eine kurze Reflexion zu den Aspekten Körper- und Blickkontakt sowie Nähe und Distanz in unterschiedlichen Settings erfolgen. Ebenso können Sie den Aspekt der „Fettnäpfchen“ thematisieren: Was in einem Land als gutes Benehmen gilt, kann in anderen Ländern als grobe Beleidigung aufgefasst werden. Dies verdeutlicht die Unterschiedlichkeit unserer Wahrnehmung und die Bedeutung von kulturellen, sozialen und gesellschaftlichen Einflüssen auf unser Verhalten.

Arbeitsblätter zum Einstieg

- * In Anknüpfung an die Übung „Stopp“ (siehe unten) können unterschiedliche Begrüßungsrituale besprochen und durch persönliche Erfahrungen der Schüler*innen ergänzt werden. Verwenden Sie hierzu das AB 1.1 Begrüßungsrituale (→ S. 12) Der untere Teil des Arbeitsblattes dient der Differenzierung und kann bei Bedarf abgeschnitten oder vor dem Kopieren abgedeckt werden.
- * Einen alternativen Einstieg ermöglicht der Lesetext AB 1.4 Wie aufgeklärt sind die Jugendlichen heute? (→ S. 18). Anhand des Textes können sich die Schüler*innen in (Vertrauens-)Gruppen ungezwungen über ihre Fragen unterhalten und diese vermerken. Ansonsten kann dieses Arbeitsblatt auch zu einem anderen Zeitpunkt eingesetzt werden.

Biologisches Geschlecht und Geschlechtsidentität

Übung „Stopp“

Um den Schüler*innen ein Gefühl für Nähe und Distanz in verschiedenen Begrüßungssituationen zu vermitteln, eignet sich die folgende Übung. Für diese Übung wird ausreichend viel Platz benötigt. Führen Sie sie auf dem Flur oder dem Schulhof durch. Die Schüler*innen bilden Paare (hilfreich ist es, wenn nicht unbedingt Freund*innen sich zu Paaren zusammenschließen). Jeweils zwei Schüler*innen stehen sich in einem Abstand von ungefähr 5 m zueinander in Gassenaufstellung gegenüber. Auf ein Kommando hin bewegen sich die Partner*innen der einen Seite langsam auf die gegenüberstehenden Schüler*innen zu, bis diese „Stopp!“ rufen. Die „Stopp!“ rufenden Schüler*innen achten hierbei auf ihre Befindlichkeit. Sie geben das Signal dann, wenn sie den immer geringer werdenden Abstand schließlich als unangenehm empfinden. Es ist auch sinnvoll, die Klasse aufzuteilen und zunächst eine Hälfte der Schülerschaft beobachten und resümieren zu lassen.

Generell wird in unserer Gesellschaft ein Abstand von ungefähr einer Armlänge als noch angenehm empfunden. Wenn sich Menschen fremd sind, fällt der Abstand größer aus, wenn sie sich gut kennen, kleiner. Am Ende der Übung kann eine Reflexion zum Aspekt Nähe und Distanz erfolgen. Ggf. können Sie auch die Erfahrungen der Schüler*innen aus Pandemiezeiten aufgreifen: Wie wurden die Abstandsregeln zu den Mitmenschen von den Schüler*innen empfunden?

Übung zur Sensibilisierung

Die folgende Übung kann vertiefend eingesetzt werden. Die Schüler*innen gehen paarweise – gerne als befreundete Paare – zusammen. Dabei schließt jeweils ein*e Partner*in die Augen. Der*die andere geht langsam mit anfangs gestreckten Armen und geöffneten Händen von hinten/vorn/der Seite/auf Höhe des Kopfes/auf Höhe der Beine auf die Person mit den geschlossenen Augen zu. Die Stelle sollte vorher abgesprochen werden (Konsens).

Die Person mit geschlossenen Augen spürt nach und sagt, ab wann ihr die Berührung oder eben auch Nicht-Berührung unangenehm wird. Die berührende Person hält inne und spürt selbst auch nach. Die Übungen können in der Gruppe reflektiert werden. Im Regelfall gilt: Je intensiver die Beziehung der Partner*innen, desto eher wird körperliche Nähe als angenehm empfunden.

Erarbeitung

Ein Schwerpunkt dieser Einheit liegt darin, den eigenen Körper wahrzunehmen. Die Schüler*innen erfahren, dass Menschen einander körperlich sehr ähnlich und dennoch sehr unterschiedlich sind. Zu den körperlichen Ähnlichkeiten zählen die nahezu gleiche Organanordnung, die Anordnung der Blutgefäße, der Knochen und Muskeln. Die körperlichen Unterschiede können zum einen vom Geschlecht (wie die Dicke der Haut, die Verteilung der Körpermaße und die Größe der Muskeln) und zum anderen vom Training, der genetischen Disposition, der Gesundheit und vielem mehr abhängen.

In einem freien Unterrichtsgespräch kann erarbeitet werden, in welchen Bereichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern bestehen. Diese Unterschiede können körperlich sein (Geschlechtsorgane, Hormone, Gene etc. betreffend), aber auch die Identität, die Lebensumstände, Diskriminierungserfahrungen und viele weitere Lebensbereiche tangieren.

Zum Einstieg in eine Diskussion über Geschlecht und Zuschreibungen der Gesellschaft kann die folgende Übung durchgeführt werden.

Übung „Geschlecht ist vieles“

Material: 3 Überschriften auf Papierstreifen („biologisches Geschlecht“, „Rollenbild“ und „Geschlechtsidentität“), Moderationskarten und dicke Stifte für alle Schüler*innen

Die Schüler*innen sammeln in Kleingruppen Stichworte zu der Frage: „Was macht einen Mann/eine Frau aus?“ Je nach Leistungsstand der Klasse/der Gruppen können schon Hinweise/Kategorien, wie „Körperteile“, „Ideale“, „Kleidung“, eingebracht werden. Im Anschluss werden die Kärtchen geclustert (alle Körperteile zusammen, alle gesellschaftlichen Erwartungen zusammen etc.) und die (vorbereiteten) Überschriften ergänzt. Arbeiten sie mit den Schüler*innen heraus, dass „Geschlecht“ mehrere Bestandteile hat, nämlich das biologische Geschlecht (körperliche Merkmale), die Rollenerwartungen/den Geschlechtsausdruck, den die Gesellschaft von einem Mann/einer Frau erwartet, und die Geschlechtsidentität. Diskutieren Sie mit den Schüler*innen: Ist jeder Mann/ jede Frau gleich? (Hier kann z. B. auch bereits auf Transgenderpersonen verwiesen werden.) Wo gibt es Gemeinsamkeiten? „Muss“ man als Mann/als Frau z. B. den Rollenerwartungen entsprechen? Zur Sicherung notieren die Schüler*innen zu jedem der Begriffe eine kurze Definition und schreiben jeweils einige Beispiele von den Moderationskarten ab.

Sicherung

Die Schüler*innen können zur Sicherung das AB 1.3 Männer und Frauen sind so? (→ S. 16/17) ausfüllen. Die drei Abbildungen auf den Arbeitsblättern AB 1.2 a-c (→ S. 13–15) dienen der Verdeutlichung der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale bei einer rein biologischen Betrachtungsweise des Geschlechts. Die Unterschiede können gemeinsam im Plenum erarbeitet werden. Die Darstellungen können zur Verdeutlichung auch als Folien übereinandergelegt werden. In den folgenden Kapiteln wird noch genauer auf diese Abbildungen eingegangen.





Begrüßungsrituale

Je nach Beziehung begrüßen sich die Menschen bei uns unterschiedlich.

Aufgabe:

Welche Personengruppen begrüßen sich so? Schreibe die Art der Begrüßung und die Personengruppen auf.

Schreibe in grüner Farbe je eine Beispielperson dazu.

	<p>..... Beispielperson:</p>
	<p>..... Beispielperson:</p>
	<p>..... Beispielperson:</p>
	<p>..... Beispielperson:</p>
	<p>..... Beispielperson:</p>
	<p>..... Beispielperson:</p>
	<p>..... Beispielperson:</p>

- * Sehr gute Freundinnen und Freunde umarmen sich herzlich.
- * Fremde und Bekannte begrüßen sich höflich mit Handschlag.
- * Verwandte, ältere Geschwister, Freundinnen und Freunde berühren sich vertraut an der Schulter.
- * Kumpels, Freundinnen und Freunde haben oft ganz eigene Begrüßungsrituale.
- * Entfernte Bekannte sagen sich auf Abstand locker „Hallo“.
- * Freundinnen, Freunde und gute Bekannte geben sich Küsschen auf die Wangen.
- * Liebende küssen sich auf den Mund und umarmen sich leidenschaftlich.

