

Alles rund um die Sexualität

Liebe, Sex und Zärtlichkeit



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



Alles rund um die Sexualität

Liebe, Sex und Zärtlichkeit



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

Impressum

Titel

Alles rund um die Sexualität. Liebe, Sex und Zärtlichkeit
Materialien zur Sexualpädagogik für Förderschulen und inklusiven Unterricht

Autorin

Cathrin Ehlers

Sensitivity Reading

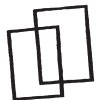
F. Ahlers

Umschlagmotive

Junge, Mädchen, kreisende Herzchen, Pille- und Kondompackung @ Nicoleta Ionescu;
Kondom Abbildung @ ViValenty; Eizelle @ Diwas Designs – alles Shutterstock.com

Druck

Athesia Druck GmbH, Bozen, IT



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 Altersstufen 11–16

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 978-3-8346-6330-6



PEFC
PEFC/18-31-166

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	4
1	Verliebtsein und Partnerschaft	7
	Kommunikation	8
	Freundschaft, Verliebtsein und Liebe	10
	Mein erstes Date	17
	Mein*e Traumpartner*in	27
	Schluss machen, Liebeskummer, Ghosting	32
2	Küssen, Kuschneln und Intimität	37
	Küssen	38
	Kuschneln – Nähe schenken und Streicheln	42
	Erogene Zonen und Petting	43
	Sexting	46
3	Verhütung und Sterilisation	49
	Verhütung	50
	Sterilisation	58
4	Das erste Mal, Medieneinfluss und Pornografie	61
	Das erste Mal	62
	Pornografie	73
5	Sexuell übertragbare Krankheiten (Sexually Transmitted Infections – STI)	77
6	Befruchtung, Schwangerschaft, Verhalten rund um die Schwangerschaft, Schwangerschaftsabbruch	85
	Voraussetzungen für eine gelingende Elternschaft	86
	Befruchtung	90
	Die Schwangerschaft – Ein Baby wächst heran	98
	Bin ich schwanger? Und wenn ja, was dann?	109
	Wie funktioniert ein Schwangerschaftstest? Was ist ein Schwangerschaftsabbruch?	112
	Verhalten rund um die Schwangerschaft und Stillzeit	121
	Wie entstehen Zwillinge?	124
	Die Geburt	127
	Der Alltag mit einem Baby	132
7	Aufräumen mit Mythen, mediale Rollenbilder, Zukunftspläne, Fragen zum Abschluss	139
	Aufräumen mit Mythen	140
	Mediale Rollenbilder	141
	Zukunftspläne	143
	Fragen zum Abschluss	144

Vorwort

Willkommen auf dem spannenden Gebiet der sexuellen Aufklärung!

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

In diesem Buch erkunden Sie gemeinsam mit den Schüler*innen die verschiedenen Aspekte der Sexualität: Es geht um Themen wie Verliebtsein und Partnerschaft, erogene Zonen und Petting, das erste Mal, sexuell übertragbare Krankheiten und Schwangerschaft. Auch Pornografie, Dating und Sexting 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 Unterrichtsarrangements 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 Aufzeigen möglicher präventiver Verhaltensweisen, Förderung von Handlungskompetenz im Umgang mit solchen Situationen.

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. In Texten für Schüler*innen finden sich aus didaktischen Gründen neutrale Begriffe bzw. Doppelformen.

Gesellschaftliche Verhaltensdiversitäten und -prägungen

Das Wissen und die Kommunikation zum Thema „Sexualität und Gender“ ändert sich durch die größer werdende 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/ eine Frau hat so zu sein/ zu empfinden). Sexualität und Sexualpädagogik sind sehr durch Glaubenssätze, Werte, Moralvorstellungen und Haltungen der Eltern, Lehrpersonen, Medien, Peergroup 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.

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 eventuell auch, soweit im (koedukativen) Team unterrichtet wird, das 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.

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 Klassen- gruppen verortet? Welche Rolle spielt das Geschlecht dabei? Um an das Vorwissen und die Interessen der Schülergruppe 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 den korrekten Begriff für das gesamte, äußerlich sichtbare Genital, „Vagina“ oder „Scheide“ für den 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. Jedes Kapitel dieser Geschichte ist unabhängig vom anderen. Weiterhin finden Sie im Download Lösungen zu ausgewählten Arbeitsblättern und zusätzliche Materialien.

Das Download-Material können Sie mithilfe des folgenden QR-Codes² 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 Pubertät. Körperliche Veränderungen, Gefühle und Identität. Materialien zur Sexualpädagogik für Förderschulen und inklusiven Unterricht** (ISBN: 978-3-8346-6327-6) verweisen.

Zur schnelleren Unterrichtsvorbereitung bietet 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 u. a. sozio-emotionalen Potenzial, welches die Schüler*innen mit und ohne Förderbedarf zeigen. Eine wichtige Voraussetzung scheint mir, dass die Schüler*innen von ausreichend pädagogischem Personal (Zweilehrerprinzip) in einer offenen und zugewandten Atmosphäre unterrichtet werden. Schon seit meinem Studium setze ich mich intensiv mit den Themen „Erlebnispädagogik“, „Sexualerziehung“ und „Förderbedarf“ auseinander. Bereits 2006 veröffentlichte ich ein Buch mit dem Titel „Sexualerziehung bei Jugendlichen mit körperlicher und geistiger Behinderung. Unterrichtsmaterialien“ und 2024 das Buch „Alles rund um die Pubertät. Körperliche Veränderungen, Gefühle und Identität“. 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 in vielen Lebensfragen.



1

Verliebtsein und Partnerschaft

Kommunikation

Hintergrundinformationen

Eine Beziehung hat immer etwas mit Kommunikation zu tun. In einer Beziehung tauschen wir uns über unsere Wünsche, (gemeinsamen) Pläne und die Zukunft aus. Nicht selten fällt es uns aber auch schwer, Dinge an- und auszusprechen. Da wir laut Paul Watzlawick „nicht nicht kommunizieren“³ können, spielt in unseren Beziehungen auch das, was nicht gesagt wird, eine Rolle. Körpersprache, Mimik, das Verhalten der Beziehungspartner*innen einander und anderen gegenüber etc. sind alles Bestandteile der Kommunikation. Gelegentliche Missverständnisse, Fehldeutungen und ggf. Enttäuschungen ergeben sich aus der Vielzahl der Kommunikationsbestandteile fast zwangsläufig.

Übersicht der Unterrichtsmaterialien

- * AB 1.1 Spiegeln (→ S. 9)

Einstieg & Erarbeitung

Übung „Spiegelbild“

Zur Einführung in diese Unterrichtseinheit können Sie die Übung „Spiegelbild“ durchführen. Hierbei erleben die Schüler*innen Bewegungen als Kommunikationsmittel. Sie stellen sich paarweise einander gegenüber auf. Ein*e Schüler*in macht pantomimisch einige Bewegungen vor und der*die andere Schüler*in macht diese nahezu zeitgleich nach.

Diese Übung kann im Laufe der Unterrichtseinheit auch immer wieder wiederholt und in Variationen angewendet werden.

Sicherung

Zur Sicherung wird das Arbeitsblatt AB 1.1 Spiegeln (→ S. 9) eingesetzt. Das Spiegeln kann hilfreich sein, um mit wenig Emotionalität gemeinsam Lösungen für ein Problem zu erarbeiten. Wiederholen Sie in dem Zusammenhang die Bedeutung und das Formulieren von Ich-Botschaften.

³ Quelle: Watzlawick, Paul: Man kann nicht nicht kommunizieren. Das Lesebuch. Hogrefe, Bern 2016

Spiegeln

Sprich stets in der „Ich-Form“, wenn es um dich und deine Gefühle und Bedürfnisse geht!

Aufgabe:

In Beziehungen gibt es immer mal etwas, was einen stört. Wichtig ist, darüber zu reden, und zwar ohne Vorwürfe. Besser ist es, wenn man in Ich-Botschaften über seine eigenen Gefühle redet. Überlegt euch in Partnerarbeit typische „Beziehungsprobleme“ und formuliert sie in Ich-Botschaften wie im Beispiel um. Diese Übung kannst du immer wieder durchführen. Probiere sie mit deinen Freundinnen, Freunden und deiner Familie aus.

Beispiel: Aussage	Beispiel: Spiegeln
Das ist Kacke von dir, dass du dir keine Zeit für mich genommen hast. Ich habe voll geheult. Man sollte sich Zeit füreinander nehmen.	Ich höre, dass du traurig bist, weil du das Gefühl hast, von mir nicht genug Aufmerksamkeit bekommen zu haben. Ich höre auch, dass du dir wünschst, dass ich mir heute Abend mehr Zeit für dich nehme.
.....
.....
.....

Freundschaft, Verliebtsein und Liebe

Hintergrundinformationen

Liebe ist so vielschichtig und vielseitig, dass es schwer ist, sie in Worte zu fassen. Und so ist es auch nicht einfach, eine Unterrichtssequenz zum Thema „Liebe“ zu gestalten. Jede*r Lernbegleiter*in und jede*r Schüler*in hat diesbezüglich eigene Vorerfahrungen und Wertvorstellungen. Einige Schüler*innen werden vielleicht hauptsächlich die elterliche und geschwisterliche Liebe erfahren haben, andere die Liebe, wie sie Kinder untereinander pflegen, einige der Schüler*innen haben vielleicht schon erste Liebeserfahrungen in Partnerschaften gesammelt. Manche verstehen unter Selbstliebe die Selbstbefriedigung. Wieder andere haben vielleicht schon Erfahrungen mit dem Verliebtsein mit einem* einer Liebespartner*in, mit körperlicher Liebe, vielleicht auch mit körperlicher Übergriffigkeit unter dem Deckmantel der Liebe. Manche Schüler*innen sind mit Streit, Trennung und Scheidung in Berührung gekommen – sei es in der eigenen Familie oder im Freundeskreis. Andere kennen vielleicht auch das Gefühl von Liebeskummer oder nicht erwideter Liebe.

Wir leben in einer sehr freizügigen und freigebigen Gesellschaft, wenn es um Liebesformen geht, und es gibt vielseitige Möglichkeiten, ein erfülltes Freundschafts- und Liebesleben zu führen. Umso unklarer ist dabei die Trennschärfe zwischen Begriffen wie „Freundschaft“, „Verliebtsein“, „Partnerschaft“, „Beziehung“, „Affäre“, „One-Night-Stand“, „Verhältnis“, „Freundschaft Plus“ etc. Diese Begriffe und Formen der Liebe bzw. des Zusammenseins sind nicht immer leicht voneinander abzugrenzen, sie sind wandelbar und können ineinander übergehen. Vermitteln Sie den Schüler*innen durch Ihre Haltung, dass es fließende Übergänge in den Formen des Zusammenseins geben kann, aber nicht zwangsläufig muss und dass Wert- und Moralvorstellungen und Prägungen (meist unreflektiert) Einfluss darauf nehmen.

Übersicht der Unterrichtsmaterialien

- * MA 1.2 Fantasiereise (→ S. 12)
- * AB 1.3 Verliebtsein – ein schönes Gefühl! (→ S. 13)
- * AB 1.4 Geschenke aus Liebe (→ S. 14)
- * AB 1.5 Freundschaft, Paarliebe und „Freundschaft Plus“ (→ S. 15/16)

Einstieg

Der persönliche Wert, die Selbstliebe, geht mit einem positiven Bild von sich selbst einher. Im Folgenden überlegen sich die Schüler*innen, was an ihnen besonders und einzigartig ist und worauf sie stolz sind.

Übung „Was macht mich einzigartig?“

Die Schüler*innen überlegen sich zunächst ein bis drei Statements zu Verhaltensweisen oder Charaktereigenschaften, die sie als Person einzigartig machen. Es gelten nur positive Aussagen! Im Gesprächskreis werden diese Aussagen anschließend freiwillig zusammengetragen.

Erarbeitung

In Kleingruppen überlegen sich die Schüler*innen unterschiedliche Arten der Liebe (siehe „Hintergrundinformationen“ oben). Sie sammeln diese als Begriffe auf Zetteln. Diese werden dann in der Großgruppe zusammengetragen und erweitert. Die Schüler*innen erfahren, dass Liebe mannigfaltig ist und jede*r ein anderes Bild von Liebe hat.

Anhand einer Fantasiereise (→ S. 12) können die Schüler*innen in die Erinnerung bzw. das Gefühl von Liebe und Verliebtsein geführt werden. Dazu dürfen sich alle Schüler*innen einen gemütlichen Platz im Raum suchen und gestalten, die Augen schließen, ruhig werden und Ihren Worten und evtl. einer ruhigen Musik lauschen.