

Ganz schön intim

Sexualerziehung für 6 - 12 Jährige
Unterrichtsmaterialien zum Download



Erstellt vom Verein SELBSTLAUT
im Auftrag des

bm:uk Bundesministerium für
Unterricht, Kunst und Kultur

Inhaltsverzeichnis

Herzlich Willkommen!

Wir laden Sie ein, sich in den Materialien für die Sexualerziehung in der Volksschule und für die 11 und 12 Jährigen umzuschauen und herunterzuladen, welche Übungen, Stundenbilder oder Unterrichtspakete Sie für die Arbeit in Ihrer Klasse brauchen können.

Liste aller Übungen	03
Ganz schön intim: Sprechen über Sexualität	04
Spielregeln	07
Übungen für 6 - 12 Jährige zu folgenden Themen	
Gefühle & Sinne	09
Zustimmung & Grenzen setzen	16
Liebe & Zuneigung	29
Identitäten & Körper	43
Intimität & sexuelle Aktivitäten	77
Wörter & Räume	98
Zyklus, Baby & Co	121
Stundenbilder & Unterrichtspakete	142
Elternbrief mehrsprachig	145
Links & Literatur	150
Impressum	152

Liste aller Übungen

A Gefühle & Sinne 9	▶ D9 „Mädchenjunge/Jungemädchen – Intergeschlechtlichkeit“ 69
▶ A1 Heute bin ich... stark! 10	▶ D10 Ich-Buch 71
▶ A2 Gefühlsthermometer 11	▶ D11 Wer macht was – Rollenbilder 73
▶ A3 Viele Gefühle 12	▶ D12 Schön & Schön 75
▶ A4 Gefühle ausdrücken 14		
▶ A5 Liebe kann so bunt sein 15		
B Zustimmung & Grenzen setzen 16	E Intimität & sexuelle Aktivitäten 77
▶ B1 Achtung Ampell! 17	▶ E1 Verblüffte Gesichter 79
▶ B2 Ja- & Nein- Gefühle 19	▶ E2 Ganz schön intim 81
▶ B3 Stopp! 20	▶ E3 Begriffe sammeln 84
▶ B4 Kräfte messen 21	▶ E4 Montagsmaler_innen 86
▶ B5 Wörter entmachten 22	▶ E5 Was ich mit meinem Körper alles machen kann 87
▶ B6 Nein sagen 24	▶ E6 Außen & Innen - Geschlechtsteile	... 90
▶ B7 Wer darf was? 26	▶ E7 Fragebriefkasten 93
▶ B8 Stärkung gegen Handy-Übergriffe	... 28	▶ E8 Gerüchteküche Pubertät 95
C Liebe & Zuneigung 29	F Wörter & Räume 98
▶ C1 Herz & so 30	▶ F1 Wörterküche 99
▶ C2 Geschichten spinnen 35	▶ F2 Klassenwörterbuch 101
▶ C3 Wer mit wem? 37	▶ F3 Sinnesexpedition 105
▶ C4 Glückskekse 39	▶ F4 Momos Wörterliste 110
▶ C5 Liebesbrief an mich selbst 40	▶ F5 Piktogramme 119
▶ C6 Mama, was bedeutet Liebe? 42	▶ F6 Begriffspuzzle: Nonsensetexte 120
D Identitäten & Körper 43	G Zyklus, Baby & Co	... 121
▶ D1 Interview: Wer bist du? 44	▶ G1 Geschichten mit & ohne Storch	... 122
▶ D2 Körper-Bilder 48	▶ G2 Schwangerschaft 126
▶ D3 Private Parts - Geschlechtsteile 50	▶ G3 Mit und ohne Flügel 130
▶ D4 Installation – Geschlechtsorgane	... 57	▶ G4 Zyklus 132
▶ D5 Haarige Angelegenheiten 62	▶ G5 Hochgefühl & schlechte Laune 137
▶ D6 Zusammen leben 63	▶ G6 Rätsel & Rituale 140
▶ D7 Grün im Gesicht 64		
▶ D8 Einzelstück & Kollektion 68		

Ganz schön intim Sprechen über Sexualität

Bei der Beschäftigung mit Aufklärung und Sexualität in der Schule stellt sich häufig ein Gefühl ein von „Das ist jetzt dran. Das muß jetzt sein.“ Nicht zuletzt auch, weil es im Lehrplan steht und die Kinder schließlich aufgeklärt werden sollten. Bezeichnend ist das Gefühl der Ausnahmesituation, des besonderen Themas. Dabei ist für die Schüler_innen die Beschäftigung mit dem eigenen Körper und ihrer Sexualität keineswegs neu. Im Gegenteil. Sexualität ist eine Lebensenergie, die alle von Geburt an begleitet, „belustigt“, beschäftigt und speist. Der Wunsch nach Zärtlichkeit, Wohlfinden, Erregung und Befriedigung, nach Wissen um körperlich-seelische Vorgänge und Befindlichkeiten setzt nicht erst mit dem soundsovielten Lebensjahr ein, sondern ist in unterschiedlichsten Ausprägungen immer da, wo Babys, Kinder oder Erwachsene sind. Also auch in Schulklassen. Das heißt, jede Lehrerin und jeder Lehrer, die_der mit dem Thema Sexualerziehung in die Klasse kommt, trifft auf viele kleine Fachleute.

Das, was wir diesen jungen „Expert_innen“ als Erwachsene anbieten können und sollten, sind Zusatzinformation, Benennungshilfen und die Stärkung von Intuition und Gefühlen. Da Sexualität und das Darüber-Sprechen mehr als andere schulische Themen mit Gefühlen, Scham, Aufregung und Veletzlichkeit zu tun hat, bietet sich ein möglichst bewertungsfreier Raum dafür an, soweit das im System Schule überhaupt möglich ist.

Der Einstieg ist sicher das Schwierigste. Weil die Kinder genau wissen und spüren, dass es nicht alltäglich ist, in der Öffentlichkeit, in der Schule über „so etwas“ zu reden. Das macht es künstlich, leicht peinlich und aber auch spannend. Jedenfalls ungewohnt. Genau wie im Gespräch unter Erwachsenen. Wer spricht schon so ungezwungen über sexuelle Belange wie über andere Alltäglichkeiten.

Sexualfreundlicher Umgang mit kindlicher Sexualität

Sexualerziehung findet in jedem pädagogischen „Verhältnis“ statt; ob bewusst oder unbewusst. Sexualfreundliche Erziehung ist eine Haltung und kein pädagogisches Programm. Sie akzeptiert Kinder in ihren unterschiedlichen sexuellen Bedürfnissen, Interessen

und Ausdrucksformen. Sie vermittelt Kindern, Gefühle wahr und ernst zu nehmen und den eigenen Körper zu akzeptieren.

Sie vermittelt Informationen, Wertvorstellungen und Spaß. Sie fördert die Fähigkeit, bewusst zuzustimmen, aber auch Grenzen zu setzen und die Grenzen anderer zu achten. Und vor allem vermittelt sie Sprache, um über Sexualität und die damit verbundenen Empfindungen, über Liebes- und Lebensformen, über gute und unangenehme Geheimnisse, über Identität und Beziehungen zu anderen Menschen, über Sprache und Körpersprache, über Bilder und Medien, über Eigenheiten, über Essen und Ausscheidungen und Gerüche und Geschmack, über Körpergrenzen und Wünsche, über all das und noch mehr sprechen zu können.

Ängste und Befürchtungen

Es kann sein, dass Schüler_innen im Rahmen von Sexualerziehung in der Schule von erlebten Übergriffen oder sexuellem Missbrauch erzählen oder entsprechende Signale setzen. Denn auch Sie senden Signale, wenn Sie mit den vorliegenden Materialien arbeiten und sich dadurch offen und gesprächsbereit zeigen.

Sollte dieser Fall eintreten und ein_e Schüler_in äußert sich Ihnen oder Mitschüler_innen gegenüber zu Gewalterfahrungen, so sehen Sie das nicht als Fehler, Unglück oder Katastrophe. Im Gegenteil, es kann eine Chance für die Betroffenen sein, Hilfe zu bekommen oder/und ein belastendes Schweigen zu brechen. Keines der Materialien birgt bei sensibler Verwendung die Gefahr einer Sekundärtraumatisierung oder sonstigen Schädigung in sich, sondern sie sind so konzipiert, dass sie sich auch eignen, wenn ein Kind bereits Übergriffe erlebt hat oder aktuell erlebt. Die Beschäftigung mit den Inhalten und Methoden der Materialien kann Räume im Denken, Fühlen, Reden und Handeln öffnen, die sexuelle Angriffe erschweren oder Kindern helfen, sie zu stoppen und sich anzuvertrauen. Auch bereits traumatisierte Kinder brauchen Sexualerziehung, allerdings mit offenen, möglichst nicht normativen Informationen. Ein (Pflege)kind z.B., das jahrelang sexuelle Gewalt gegen die Mutter oder/und sich selbst erlebt hat, kann eine Ansage wie „wenn

man sich liebt, wollen beide Geschlechtsverkehr“ nicht mit sich bzw. den eigenen Erfahrungen in Verbindung bringen. Aber Botschaften wie „Geschlechtsverkehr kann sich gut und angenehm anfühlen, wenn beide es wollen“ sind offen und ehrlicher und auch ein Kind mit sexuellen Gewalterfahrungen kann die eigene Welt-sicht darin wieder finden.

Viele Pädagog_innen befürchten Vorwürfe, durch das Thematisieren von Sexualität mögliche schlechte Er-fahrungen erst benennbar zu machen und damit quasi „herauszufordern“. Das trifft nicht zu. Missbrauch und Übergriffe sind keine Form von Sexualität, sondern Gewalt. Sexualerziehungsprojekte können Schüler_in-nen helfen, eine Sprache und Vertrauen zu finden, sich mitzuteilen. Das ist positiv. Niemals sind das konstruktive Sprechen über Sexualität und entsprechende Informationen der Grund für Missbrauch und Gewalt. Im Gegenteil.

Eltern und Erziehungsberechtigte

Je mehr Eltern und Erziehungsberechtigte eingebunden und informiert werden, desto umfassender kann Sexualerziehung stattfinden. Es geht nicht darum, die Erlaubnis der Eltern einzuholen und auch nicht darum, erzieherische Konzepte und Ideologien gegeneinander zu stellen oder gar auszuspielen. Erziehungsberechtigte, die schulischer Sexualerziehung sehr kritisch gegenüber stehen, sind meist mit der Information zu gewinnen, dass es bei Sexualerziehung auch um Vorbeugung von sexuellem Kindesmissbrauch und von sexualisierten Übergriffen unter Kindern geht und Kinder zudem dringend Orientierungshilfen in einer Welt der medialen Übersexualisierung und Pornogra-fisierung brauchen. Diese Anliegen können fast immer als gemeinsamer kleinster Nenner gefunden werden in dem Bemühen auch der unterschiedlichsten Pädagog_innen und Erziehungsberechtigten, für ihre Kinder das Beste zu tun. Und das wollen die meisten: das Beste für ihr Kind.

Empfehlenswert ist ein Elternabend begleitend zu Sexualerziehung in der Klasse. So ein Elternabend könnte mit Kinderfragen zum Thema beginnen. Diese sind oft lustig und machen gleichzeitig klar, wie viele Fragen Kinder haben. Bücher und Materialien in verschiedenen Sprachen und für sehr unterschied-

liche Geschmäcker sowie Übersetzungsangeboten auf Elternabenden öffnen Türen. Es ist hilfreich, sich zu vergegenwärtigen, dass es für Eltern sehr entblößend sein kann, wenn die Kinder in der Schule etwas über das Sexualleben ihrer Eltern erzählen. Da kann es sehr entlastend sein, zu hören, dass es im Projekt sehr viel um Gefühle, um Selbststärkung und Körper-wahrnehmung geht und nicht in erster oder zweiter oder dritter Linie um sexuelle Praktiken.

Elternbrief

Wir haben einen Elternbrief verfasst, mit dem Sie die Erziehungsberechtigten über Sexualerziehung in Ihrer Klasse und über die vorliegenden Materialien informieren oder den Sie als Anregung für die Kommunikation mit den „Klasseneltern“ verwenden können.

Diesen Brief gibt es auf deutsch, türkisch, polnisch, englisch und kroatisch.

„Spiele ich Menschen, die Kinder sexuell ausbeuten, nicht in die Hände, wenn ich auf einem Elternabend über kindliche Sexualität spreche?“ ist eine Sorge von Pädagog_innen. Aber Täter erfahren nichts, was sie nicht bereits wüssten. Was sie am ehesten davon abhält, ein Kind zu missbrauchen ist, wenn dieses gewohnt ist, von Erwachsenen auch mit peinlichen Fragen oder schwierigen Gefühlen gehört zu werden.

SELBSTREFLEXION

Für Erwachsene ist eine sexualfreundliche Erziehungs-haltung begleitet von der Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität, Wertvorstellungen, Vorlieben und der selbst erfahrenen Sexualerziehung.

Im Selbstlaut-Leitfaden zu sexuellen Übergriffen unter Kindern, der ebenfalls zum Download bereit steht, finden Sie verschiedene Selbstreflexionsvorlagen. Es geht unter anderem um folgende Fragen und Themen:

- ▶ Eigene Prägungen in der Kindheit/Jugend zu Sexualität: Welche Personen waren für Sie in Ihrer Kindheit und Jugend in positiver wie in negativer Hinsicht wichtig für Ihre sexuelle Entwicklung, für Informationen, Gefühle und Ideen zu Sexualität?
- ▶ Was war eine besondere Frage eines Kindes aus

Ihrer Klasse/Gruppe zu Sexualität?

- ▶ Was wäre eine allerpeinlichste Frage eines Kindes aus Ihrer Klasse/Gruppe zu Sexualität?
- ▶ Frageliste zum Ist- Zustand in Ihrer Schule/Einrichtung zum Thema sexuelle Aktivitäten von Kindern
- ▶ Erarbeitung eines gemeinsamen sexualpädagogischen Konzeptes im Kollegium/Team
- ▶ Wenn Sie eigene Kinder haben/hätten, was würden Sie sich für diese in der Schule zum Thema Sexualerziehung wünschen? Und was würden Sie für Ihr Kind ablehnen oder zu verhindern suchen?
- ▶ Was muss gewährleistet sein, damit Sie sich in Ihrer Einrichtung gern über Sexualerziehung austauschen und diese in Ihre Klasse/Gruppe bringen?
- ▶ Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Kind in Ihrer Schule/Einrichtung: was finden Sie in punkto Sexualerziehung gut und was gefällt Ihnen überhaupt nicht?
- ▶ Gibt es Fragen oder Verhaltensweisen oder Äußerungen eines Kindes in sexueller Hinsicht, die Sie zur Zeit sehr beschäftigen?

Unter diesem Link finden Sie Anregungen und Arbeitsblätter zu diesen und anderen selbstreflexiven Fragen:

http://www.selbstlaut.org/cgi-bin/TCgi.cgi?target=home&p_kat=11 (S42ff)

Materialien - für wen?

Die Verantwortung für die Gesellschaft, wie sie ist, tragen die Erwachsenen. Auch für die Denk(T)räume, für die Möglichkeiten, die zur Auswahl stehen, für Rolemodels und die Vorstellungen von Sexualität. Das heißt, zuallererst sollten gute Materialien zur Sexualerziehung nicht den Status Quo fortschreiben, sondern überraschen, anregen, herausfordern. Und zwar zuallererst die Erwachsenen.

Natürlich spielen bei der Beurteilung von Arbeitsmaterialien viele Faktoren eine Rolle, nicht zuletzt künstlerische Geschmacksfragen. Aber wenn eine Pädagogin, um Beispiele zu nennen, in Arbeitsblättern zu kindlicher Sexualität vielleicht zum ersten Mal liest, dass Babys mitunter schon Orgasmen haben oder Information zu Intersexualität findet oder in einer anderen Übung Kinder gefragt werden, wie sich für sie ein sexy Gefühl anfühlt oder wie sich beschreiben lässt, was Liebe ist, dann stellt sich die Pädagogin_ der Pädagoge vermutlich selber auch diese Fragen und genau dann haben die Materialien bereits einen Prozess in Gang gesetzt, der für eine sexualitätsfreundliche Haltung wichtig ist.

Wir als Erwachsene stehen nicht über den Inhalten der Sexualerziehung, sondern mittendrin.

Wir verstehen die im Auftrag des Unterrichtsministeriums erstellten Materialien und didaktischen Anleitungen als Anregungen aus unserer langjährigen Praxis in der Arbeit mit Pädagog_innen, Kindern und Jugendlichen. Die Übungen haben die unterschiedlichen Handschriften der Selbstlaut-Mitarbeiterinnen und Verfasserinnen. Wir Erwachsene haben ebenso vielfältige Zugänge zum Sprechen über Sexualitäten wie Kinder und diese Breite an Inhalt, Ästhetik und Sprache ist uns wichtig. Ein Anliegen ist uns auch, dass Sie selbst sich mit dem Material wohl fühlen. Das Ausprobieren der Übungen vor der Verwendung mit den Kindern macht Spaß und erleichtert das Arbeiten.

Ihnen und Ihrer Klasse viel Spaß mit den Geschichten, Bildern, Tönen, Arbeitsblättern und Spielen.

Spielregeln

Jede_r ist eingeladen, neue Ideen anzudenken und auszuprobieren.

Jede_r ist eingeladen, sich in der eigenen Sprache auszudrücken.

Es ist erlaubt, verschiedener Meinung zu sein.

Es ist nicht okay, andere Personen zu beschuldigen oder abzuwerten.

Jede_r sollte von sich sprechen und nicht über andere.

Jede_r hat die Wahl, sich zu beteiligen oder nicht teilzunehmen.

(zitiert nach elru (early learning resource unit) 1997: shifting paradigms, Lansdowne, Südafrika, S. 224, www.elru.co.za)

Zeitraumen

Die für die jeweilige Übung benötigte Zeit variiert je nach Gruppengröße, Interesse, räumlichen und sonstigen Gegebenheiten, ist also nur teils angegeben.

Atmosphäre

Die Inhalte der Sexualerziehung erfordern eine vertrauensvolle, angenehme, respektvolle Atmosphäre. Dazu gehört auch die möglichst weitgehende Abwesenheit von Leistungsdruck und Bewertung sowie größtmögliche Klarheit, also keine Vermischung mit explizit benoteten Lerninhalten.

Aufbau

Jedes Material setzt sich aus dem Titel, einer kurzen Einleitung, Angaben zu benötigten Materialien sowie der Übung zusammen. Natürlich kommt es zu inhaltlichen Überschneidungen, so wären z.B. Materialien aus dem Bereich Liebe & Zuneigung ebenso passend unter dem Modul Gefühle zu finden.

Alter

Alle Übungen sind für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren empfohlen. Manche sind auch für jüngere Kinder, andere für ältere geeignet. Die Spannbreite ist oft groß. Auf genauere Altersangaben verzichten wir

bewusst, da Sie, "Ihre" Kinder kennend, am besten einschätzen können, was für wen passt. Die meisten Übungen orientieren sich an Kindern, die schon lesen und schreiben können, also ab dritten und vierten Klassen. Unter „Anfänger_innen“ haben wir ein eigenes Paket für die Jüngsten, unter „Fortgeschrittene“ ein Paket für die 11- und 12 Jährigen zusammengestellt.

Gruppen

Wir empfehlen für manche Übungen und Spiele die Trennung in Mädchen- und Bubengruppen, wobei davon auszugehen ist, dass immer wieder Mädchen sich zur Bubengruppe und umgekehrt zugehörig fühlen. Ein Gespräch und Informationen darüber, was ein biologisches und was ein soziales Geschlecht ist, holt Kinder da ab, wo sie – womöglich unausgesprochen – stehen und eröffnet Möglichkeiten, Gruppenzusammensetzungen variabel zu gestalten.

Kinder interessieren sich sehr für das, was hinter den Zuordnungen und Erwartungen an die Geschlechter steht. Es öffnet Welten und ist entlastend zu erfahren, dass manche Leute, Kinder wie Erwachsene, sich im falschen Geschlecht oder zwischen den Geschlechtern oder außerhalb der vorgesehenen Kategorien weiblich und männlich oder mal so und mal so fühlen. Die Festlegung, ab welcher Größe und Form der Genitalien, bei welchem Chromosomensatz und sonstigen biologischen Merkmalen ein Baby als Mädchen oder Bub ausgewiesen wird, ist von Menschen festgelegt und unterliegt Wandlungen und sich verändernden Wertvorstellungen, medizinischen Parametern und gesellschaftlichen Normen.

Schutz

Es sollte im Bereich der Arbeit rund um positive Sexualität(en) und gegen sexuelle Übergriffe kein Mitmach- und Mitspielzwang ausgeübt werden. Es kann immer wieder Gründe geben, wieso eine Person sich schützen will und muss und also nicht teilnehmen möchte. Häufig sind die Gründe auf den ersten und zweiten Blick nicht zu erkennen. Es ist kontraproduktiv, zur Feststellung solcher Beweggründe bohrende Fragen oder Ultimaten zu stellen. Uns ist klar, dass es im Schulalltag kompliziert sein kann, wenn einzelne

Kinder am allgemeinen Geschehen nicht teilnehmen wollen. Gerade aber in einem so sensiblen und persönlichen Bereich wie Sexualerziehung sollte dieser Freiraum gewährleistet sein.

Unbequeme Fragen

“Frau Lehrerin, machst du auch Liebe und mit wem?”

Regeln für das Sprechen über Sexualität ausmachen und einzufordern, macht manchmal solch ein Projekt überhaupt erst möglich. Es ist richtig, Ihre eigenen Grenzen und Möglichkeiten im Auge zu behalten. Auf eine Frage nach Ihrer eigenen Sexualität könnten Sie sagen, dass es Ihnen unpassend erscheint, von Ihrem eigenen Sexualleben zu erzählen und dass es Ihnen auch zu intim ist. Bloßes Schweigen ist jedenfalls eine ungünstige Botschaft. Sehr positiv ist zum Beispiel, wenn Sie erzählen, was Sie als Kind für Fragen an Erwachsene hatten und welche Antworten für Sie damals wichtig waren und auf welche Sie lieber verzichtet hätten.

Wenn eine Frage Grenzen verletzt oder als Provokation gedacht ist, sollte thematisiert werden, was genau übergreifig ist und wieso die Frage nicht beantwortet wird (falls sie nicht dennoch beantwortet werden kann).

Sprache

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Muttersprache. Und können daneben noch einige Brocken in einer zweiten Sprache. In dieser rudimentär beherrschten Sprache unterhalten Sie sich jetzt mit ihrer Nachbarin_ihrem Nachbarn über Sexualität...

Es gibt viele Diskussionen darum, welche Sprache/n Schüler_innen in der Schule sprechen sollen, dürfen und wollen. Im Sinne der Stärkung der Persönlichkeiten von Kindern allgemein und ganz besonders in einer positiv verstandenen Sexualerziehung halten wir es für unerlässlich, dass die Kinder selber wählen können, in welcher Sprache sie sich mitteilen, zwischen welchen Sprachen sie (fliegend) wechseln und welche sprachlichen Freiräume sie sich zeitweilig einrichten, in denen sie nicht von allen verstanden werden, auch nicht von der Lehrperson.

In allen angeführten Übungen sollten die Kinder ausdrücklich von der Anforderung, korrekt zu schreiben, befreit werden. Es ist schwer genug, über sehr persönliche Themen und Sexualität zu sprechen und schriftlich Aufgaben zu bewältigen. Angst vor Rechtschreibfehlern erschwert einen lustvollen und spontanen Zugang sehr.

Gefühle & Sinne

Sexualerziehung ist weit mehr als Aufklärungsarbeit, die für Kinder ausschließlich informativen Charakter hat. Als komplexes Lernfeld verstanden, bieten sich zahlreiche Themengebiete und Zugänge an, um verschiedenste Aspekte von Sexualität von unterschiedlichen Perspektiven aus zu beleuchten. Kindern einen sicheren Rahmen zu ermöglichen, in dem sie sich ihren Gefühlen und Empfindungen sowie ihrer Sinnlichkeit widmen können, ist einer dieser Zugänge zu Sexualerziehung, der bei den jeweils individuellen Erfahrungen der Kinder anknüpft.

Es gibt unzählige Materialien zu den Themenbereichen Gefühle und Sinne. Die besten Spiele und Gespräche sind meist die, die sich spontan aus Situationen heraus ergeben. Die Auseinandersetzung mit Gefühlen gehört so selbstverständlich in den Alltag jeder pädagogischen Einrichtung, dass häufig übersehen wird, wie gerade ein sorgsamer Umgang mit Gefühlen aller Art zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen beiträgt und Grundsteine zur Vorbeugung von Gewalt, Selbsthass und Orientierungslosigkeit legt.

Sehr wahrscheinlich arbeiten Sie bereits häufig mit den Kindern zu Gefühlen und sinnlichen Eindrücken, sei es in Form von Morgenrunden, sonstigen Gesprächskreisen, Gefühlsbildern, im alltäglichen Schlichten von Streit oder Erfragen von Befindlichkeiten.

Die folgenden Gefühlsspiele, Texte und Übungsanleitungen sind Angebote, um Gefühle erkennen und benennen zu helfen, mit ihnen umgehen zu lernen und sie mitzuteilen, sowie Sinneswahrnehmungen zu sensibilisieren und den Schüler_innen Raum zu geben, sich in einem bewertungsfreien Rahmen wahrzunehmen.

Auch für die grundlegende Arbeit gegen sexuelle Gewalt sind Hilfestellungen beim Erkennen, Unterscheiden und Benennen von Gefühlen und sinnlichen Eindrücken wesentlich. Kinder, die ihre Gefühle gut kennen und kommunizieren können, sind für Missbrauchende nicht „sicher“ und demnach besser vor sexueller Gewalt geschützt bzw. können sie sich schneller anvertrauen und Hilfe holen.

Literaturtipps:

Löffel, Heike und Manske, Christa (1996): **Ein Dino zeigt Gefühle**, Ruhnmark

Enders, Ursula & Wolters, Dorothee (1992): **Li Lo Le Eigensinn**, Köln

Aliki: **Gefühle sind wie Farben**(1987): Weinheim/Basel

Heute bin ich... stark!

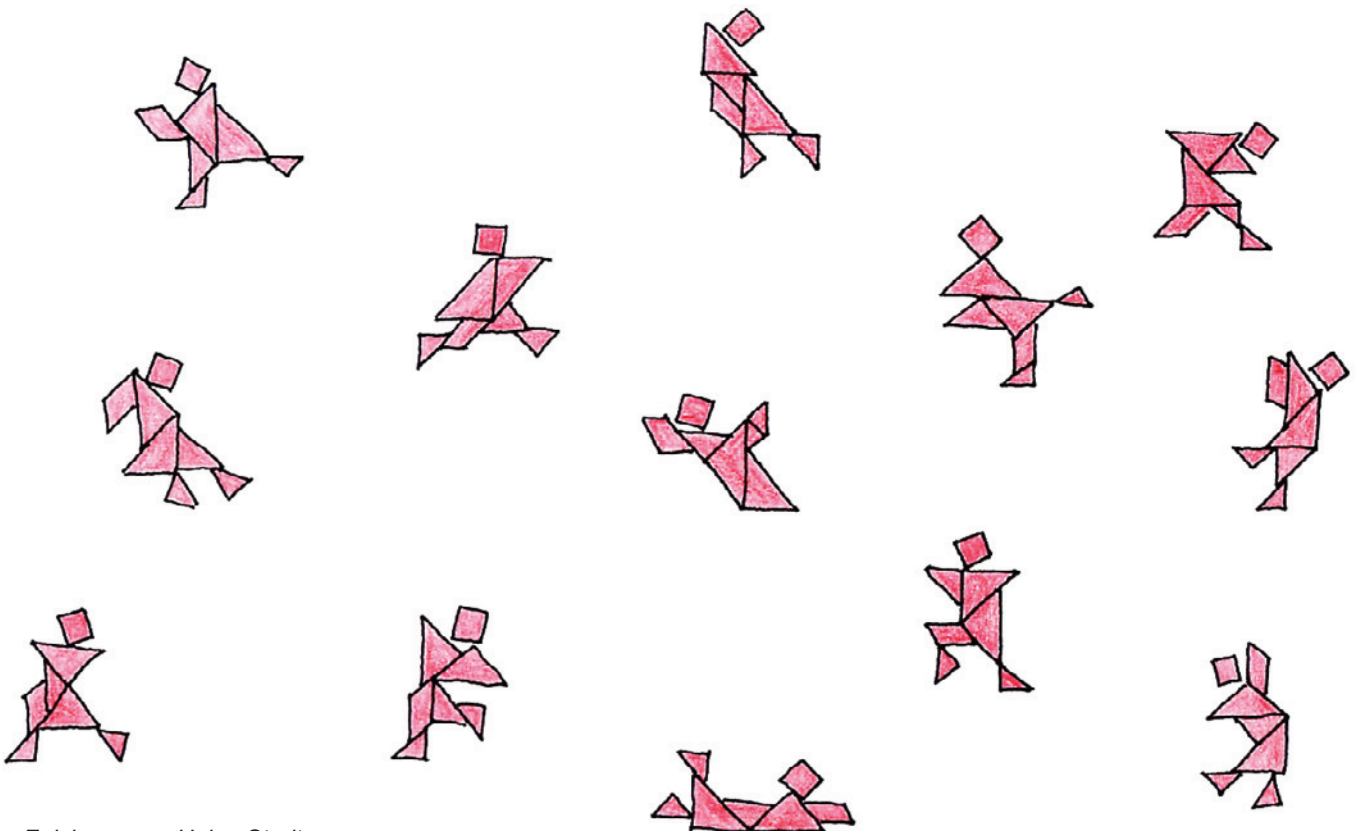
15 Minuten

Diese Übung hat zum Ziel, unterschiedliche Gefühle erlebbar zu machen und somit die Vielfalt von Gefühlen der Kinder zu stärken. Das Eintauchen in Gefühle, die aktuell nicht vorhanden sind, ermöglicht eine Erweiterung der Gefühlszustände.

Die Tische und Sessel werden auf die Seite gerückt. Die Kinder gehen kreuz und quer durch den Raum und geben Acht, sich nicht zu berühren und nicht zu reden.

Die Schüler_innen sollen – während sie weiter durch den Raum gehen – die Gefühlszustände, die von der Lehrperson mit einigem Abstand genannt werden, mit Körpersprache (Haltung, Gangart, Mimik, Gestik) ausdrücken.

Wichtig ist dabei, ganze Sätze zu formulieren, positive und negative Gefühle abzuwechseln: „Heute bin ich stark!“, „Heute bin ich traurig!“, „Heute fühle ich mich frei!“ ...



Zeichnungen: Helge Streit

Beispiele:

stark, traurig, sicher, gelangweilt, mutig, ängstlich, glücklich, müde, frei, wütend, entspannt, neidisch, aufgeregt, verletzt, lustig

Im Anschluss gibt es ein Gespräch, um verschiedene Gefühle besprechbar zu machen und Raum zum Erfahrungsaustausch zu geben.

Mögliche Fragen wären dabei:

- ▶ Waren für euch einige Gefühle leichter darzustellen als andere?
- ▶ War ein Gefühl dabei, das euer momentanes Gefühl getroffen hat?
- ▶ Fühlt ihr euch jetzt anders als vor der Übung?
- ▶ Habt ihr ein neues Gefühl kennen gelernt?

Gefühlsthermometer

10 min

Bewusstmachen der verschiedenen Befindlichkeiten

Gruppenstimmung, Gruppenhomogenität bzw. -heterogenität sichtbar machen

Aktivierungs- und Aufwärmübung

Quer durch den Raum stellen sich die Kinder eine Linie vor.

Das eine Ende markiert 0 und das andere Ende 10.

Die Kinder stellen sich gemäß der gestellten Fragen auf die für sie richtige Position.

0 = gar nicht; 10 = ganz und gar

Mögliche Fragen:

- ▶ Wer noch sehr müde ist... wer gar nicht müde ist...
- ▶ Wer sich heute schon sehr auf die Schule gefreut hat... wer heute nicht gern in die Schule gekommen ist...
- ▶ Wer sich heute sehr schön findet... wer sich heute gar nicht schön findet...
- ▶ Wer schon einmal verliebt war... wer sich sicher ist, dass er oder sie noch nie verliebt war...
- ▶ Wer gut wütend sein kann... wer nicht gut wütend sein kann...
- ▶ Wer es interessant findet, in der Schule über Liebe und Sexualität zu reden... wen das nicht interessiert...
- ▶ Wer schon einmal ein richtiges Gefühlschaos erlebt hat... wer sich darunter gar nichts vorstellen kann...
- ▶ ...

Es ist gut, sich zu Kindern dazustellen, die bei der Beantwortung mancher Fragen ganz alleine stehen und sich mit ihnen eventuell darüber auch auszutauschen.

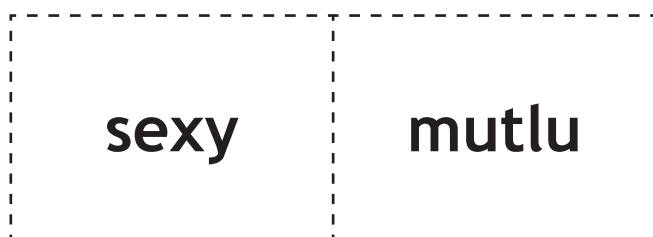
Viele Gefühle

Vielfalt der verschiedenen Gefühle sichtbar, das Gefühlsspektrum erlebbar machen und (neue) Gefühle kennen lernen.

Wahrnehmen, erkennen, benennen und unterscheiden von Gefühlen.

Ausdrücken, austauschen und kommunizieren von Gefühlen.

**Gültigkeit und Subjektivität von Gefühltem:
 „Was ich fühle, weiß ich am besten.“**



Gefühlskärtchen finden Sie hier zum Download:

[Gefühlskärtchen deutsch](#)

http://www.selbstlaut.org/_TCgi_Images/selbstlaut/20120307232639_selbstlaut_gefuehlskaertchen_DEUTSCH.pdf

[Gefühlskärtchen türkisch](#)

http://www.selbstlaut.org/_TCgi_Images/selbstlaut/20120307233031_selbstlaut_gefuehlskaertchen_TUERKISCH.pdf

Platz auf dem Boden, Gefühlskärtchen ausschneiden (ev. folieren) und auflegen

Mehrsprachigkeit: Die Gefühlskärtchen gibt es auf deutsch und türkisch und es gibt nicht beschriebene Kärtchen. Bei jedem dieser Spiele können Übersetzungen von Gefühlswörtern in andere Sprachen eingebaut werden. Für Gefühle, für die es in der deutschen Sprache kein Wort gibt, können in anderen Sprachen Worte gefunden oder erfunden werden. Hierbei bietet sich auch ein Gespräch darüber an, wieso sich in manchen Sprachen Gefühle ausdrücken lassen, die es in anderen Sprachen nicht gibt (so finden sich z.B. bei den Kärtchen einige Gefühle nur in türkisch, andere nur auf deutsch).

Variante 1:

Jede_r sucht sich ein Gefühlskärtchen, das zu ihrer_ seiner jetzigen Befindlichkeit passt. In der Großgruppe vorstellen.

Variante 2:

Jede_r sucht sich ein Gefühl aus, das sie_er gerne öfter hätte und tauscht sich in der Zweier- oder Dreiergruppe darüber aus, wie das zu erreichen wäre.

Anschließend eventuell auch in der Großgruppe vorstellen.

Variante 3:

Scharade: ein Kind sucht sich ein Gefühl aus und spielt es den anderen ohne Worte vor. Es können auch mehrere Kinder gemeinsam ein Gefühl darstellen.

Die anderen Kinder raten, um welches Gefühl es sich handelt.

Variation: die Gefühlskarten liegen zugedeckt auf dem Boden/Tisch und werden von den Kindern gezogen und dann dargestellt.

Variante 4:

Jede_r sucht sich ein Gefühl aus und malt dazu ein Bild, schreibt oder bastelt etwas dazu.

Variante 5:

Es werden die deutschen und türkischen Gefühlswörter aufgelegt und einige von den nicht beschrifteten Teilen. Jedes Kind kann sich ein Gefühl überlegen, dass er_sie auf ein leeres Kärtchen schreiben und etwas dazu zeichnen will.

Variante 6:

Mein „Lieblingsgefühl“...

Ausgehend von einem bestimmten Tag, z.B. gestern, erzählt ein Kind, was es alles erlebt hat. Gemeinsam oder in der Kleingruppe werden alle Gefühle gesammelt, die das Kind an diesem Tag gefühlt hat. Das Kind entscheidet im Zweifelsfall, welche Gefühle es hatte und welche für es stimmig sind. Am Ende des Tages gibt es vermutlich einen richtigen Haufen Gefühle. Die sollten alle noch einmal vorgelesen werden. So wird sichtbar, wie viele Gefühle wir jeden Tag haben und durchleben.

Variante 7:

Die Kärtchen werden von der Gruppe gemeinsam oder in Kleingruppen nach angenehmen und unangenehmen Gefühlen sortiert. Dabei kommt es wahrscheinlich zu Meinungsverschiedenheiten über die Zuordnung einzelner Gefühle. Es ist gut, diese Unterschiede zu besprechen und von den Kindern zu erfahren, was sie mit diesem Gefühl verbinden. Hierbei wird die Subjektivität im Empfinden von Gefühlen sichtbar und soll auch thematisiert werden.

Gefühle ausdrücken

In dieser Übung geht es darum, Gefühle adäquat zu zeigen und das eigene Ausdrucksvermögen ebenso zu stärken wie das Einfühlungsvermögen gegenüber anderen.

Plakate, Stifte

Vier Plakate werden im Klassenzimmer aufgelegt und auf jedes Plakat kommt eine Aufgabenstellung:

- ▶ Wie zeige ich, dass ich verliebt bin?
- ▶ Wie zeige ich, dass ich wütend bin?
- ▶ Wie zeige ich, dass ich jemanden sehr mag?
- ▶ Wie zeige ich, dass ich gekränkt bin?

Die Kinder können herum gehen und in Stichworten die verschiedenen Gefühlsausdrucksmöglichkeiten aufschreiben oder zeichnen.

Mögliche Einleitung:

Wir alle haben sehr viele verschiedene Gefühle. Alle Gefühle sind richtig und gut. Auch wenn sich nicht alle gut anfühlen. Manchmal ist es aber schwierig, mit verschiedenen Gefühlen umzugehen. Für uns selbst, aber auch für die anderen. Einen guten Umgang mit Gefühlen muss man auch üben. So ist es zum Beispiel schwierig, wenn jemand andere haut, weil er oder sie wütend ist. Niemand darf andere hauen. Heute schauen wir uns einmal an, wie wir gut mit unseren Gefühlen umgehen können.

Möglicher Abschluss:

Wie ist es euch bei der Übung gegangen? Was war leicht, was schwierig? Welche Gefühle passen eher zu euch, welche nicht? Wie können andere Menschen Gefühle erkennen und was kann man tun, wenn Gefühle nicht richtig erkannt werden?

Manche der Begriffe können bei Wunsch auch pantomimisch dargestellt werden.

Liebe kann so bunt sein

Es geht darum, angenehme Gefühle zu erkennen und zu benennen und zu sehen, was, wen und „wie bunt“ ich lieben kann.

Buntpapier, Uhu, Plakate, Stifte

Die Kinder malen auf Plakate Körperumrisse. Dabei können sie sich selber auf das Plakat legen oder einen Umriss erfinden.

Mit folgenden Fragen wird dann weiter gearbeitet:

- ▶ Was oder wen liebe ich?
- ▶ Was mag ich besonders gern?

Die Kinder machen aus Buntpapier kleine Kugeln oder Streifen und jedes Papier ist ein Symbol für etwas, das sie lieben oder mögen. All diese Symbole werden auf den Körperumriss geklebt und jedes Kind entscheidet selbst, wohin es welches Buntpapierstück klebt.



Zustimmung & Grenzen setzen

Aufbauend auf dem Themenbereich ‚Gefühle & Sinne‘ beschäftigen sich die folgenden Übungen mit der Artikulation von Gefühlen und sinnlichen Eindrücken in zwischenmenschlichen Begegnungen. Ziel ist es, die Schüler_innen zu ermutigen, das Mitteilen von Wünschen und Grenzen auszuprobieren und somit über die Wichtigkeit von achtsamem, konsensuellem Miteinander zu lernen und dieses erfahrbar zu machen.

Zustimmung – vor allem in Form von verbaler Kommunikation – als Grundlage von Berührungen mit respektvollem Umgang und somit auch von sexuellen Handlungen zu erfahren, steht der weit verbreiteten Mär, dass verbale Kommunikation ein Lustkiller sei, entgegen. Dieser vor allem aus pornografischem Material stammenden schwer wiegenden Prägung möchten diese Materialien dringend etwas entgegen setzen.

Gefühle und Wünsche aller beteiligten Kinder in intimen Situationen und bei sexuellen Aktivitäten sollen nicht nur erahnt oder als eh bekannt vorausgesetzt, sondern von ausdrücklich gewünschten und freiwilligen (sexuellen) Handlungen abgelöst werden. Dieser bejahende Zugang zu Intimität und sexuellen Aktivitäten auch unter Kindern braucht Übung.

Zustimmung ist ein positiver Zugang zu Sexualität. Im Fokus steht das Anliegen, bei jedem kleinen Schritt nach Zustimmung zu fragen, um sich behutsam und langsam zu verständigen, wie andere Personen Berührungen erfahren möchten. Zu einer selbstbestimmten Sexualität gehört die explizite Freiwilligkeit und das kommunizierte Einverständnis bezüglich spezifischer körperlicher/sexueller Aktivitäten.

Wir empfehlen ganz besonders die Übung ‚Achtung Ampel!‘, die genau dieses Verständnis von Zustimmung auf ganz einfache Art vermittelt.

Grenzen setzen ist nicht immer eine einfache Sache und muss von klein auf erlernt und meist bis ins hohe Alter immer wieder aufs Neue geübt werden. Es setzt voraus, die eigenen Gefühle gut zu kennen und artikulieren zu können, möglichst ohne andere Personen zu verletzen oder kränken. Wie schwer ist es nicht für kleine und große Menschen, gerade bekannten und geliebten Personen ein Nein zu sagen – auch aus Angst, diese Person oder ihre Zuneigung zu verlieren.

Es ist die alltägliche Aufgabe unter anderem von Pädagog_innen, mit Kindern zu üben, die eigenen und die Grenzen anderer zu respektieren, Stopp fühlen und sagen zu dürfen, aber auch großzügig sein zu können in der Auseinandersetzung mit Schwächeren.

Literaturtipps:

Mönter, Petra und Wiemers, Sabine (1999): **Küssen nicht erlaubt**, Wien, Basel

Stalfelt, Pernilla (2008): **Ich mach dich platt! Das Kinderbuch von der Gewalt**, Frankfurt am Main

Freund, Ulli und Riedel-Breidenstein, Dagmar (2005): **Sexuelle Übergriffe unter Kindern. Handbuch zur Prävention und Intervention**, Köln

Achtung Ampel!

(30 bis 45 Minuten)

Diese Übung ermöglicht es, Zustimmung – vor allem in Form von verbaler Kommunikation – als Grundlage von Berührungen zu erfahren.

Ziel ist es, sich über das Erkennen und Mitteilen von Grenzen und Wünschen auszutauschen, und somit über die Wichtigkeit von achtsamem, konsensuellem Miteinander zu lernen.

Dies geschieht anhand von drei Kurzgeschichten, die der Klasse vorgelesen und mittels eines Ampelmodells besprochen werden.

Um die Schüler_innen auf einen gemeinsamen Wissensstand zu bringen, kann zu Anfang Zustimmung besprochen werden – zum Beispiel mit folgenden Worten:

„Kein Kind (Mensch) darf so angefasst werden, wie es das nicht mag. Um sicher zu gehen, dass Berührungen gewünscht sind, braucht es Absprachen (z.B. durch Nachfragen und/oder Äußern von Wünschen). Nur wenn ein Kind einer Berührung zustimmt, ist diese okay. Zustimmung heißt also, dass eine Handlung von allen Beteiligten erwünscht ist und ein „Ja“ dazu gegeben beziehungsweise abgeholt wurde.“

Wenn es keine Fragen mehr gibt, wird das Ampelmodell vorgestellt: „Stellt euch vor: Berührungen zu erleben ist wie über eine Kreuzung zu fahren. Jede Ampel, der wir nahe kommen, zeigt entweder grün, gelb oder rot an. Grün bedeutet Vorwärts/Weiter. Rot heißt Stopp, es gibt keine Zustimmung/Einvernehmlichkeit. Gelb bedeutet: ich bin mir nicht sicher.“

Auf dieser Grundlage werden die Kurzgeschichten vorgelesen. Ein gemeinsamer Austausch darüber, wie es den in den Geschichten beteiligten Kindern ergangen ist, welche Farbe die Ampel bei wem gezeigt hat, kann entweder direkt in der Großgruppe geschehen oder nach einer kurzen Austauschphase zu zweit zusammengetragen werden.

Drei Kurzgeschichten:

Rojda und **Norma** haben einen Krafttrainingsparcours aufgebaut. Zu ihrem Training gehören Liegestütze, Kniebeugen, Gewichte heben und Speed-Seilspringen. Rojda spielt die Rolle der Trainerin und fordert Norma ziemlich heraus: noch zehn Liegestütze und mindestens 15 Kniebeugen schafft Norma zusätzlich. Rojda ist stolz auf sie und sagt, dass zum Trainingsprogramm auch eine Massage gehört. Sie fragt Norma, ob sie das mag. Die freut sich und legt sich auf den Bauch, um sich den Rücken kneten zu lassen. Trainerin Rojda fragt nach einiger Zeit, ob eine Wadenmassage auch okay ist. Norma nickt und murmelt ein „mhm“.

- ▶ Welche Farbe hat Normas Ampel zum Schluss der Geschichte?
- ▶ Gibt es Zustimmung für die Wadenmassage?
- ▶ Was hat Rojda gemacht, um sicher zu gehen, dass Norma dem nächsten Schritt zustimmt?

Mittwoch nachmittags geht **Ünal** in den Hort. Mit einer Gruppe von Freundinnen und Freunden spielt er meistens „Fangen mit Kitzeln“, weil das so lustig ist. Wenn ein Kind gefangen wird, darf es so lange gekitzelt werden, bis ein anderes Kind es befreit. Heute ist Ünal zu spät, weil er müde ist und alles länger gedauert hat. Als er ankommt, haben die anderen schon mit dem Spiel begonnen. Rahel, die gerade die Fängerin ist, rennt auf Ünal zu. Er verzieht das Gesicht, schütelt den Kopf und hebt schützend die Arme. Trotzdem stürzt sich Rahel auf ihn und fängt an, ihn durchzukitzeln.

- ▶ Welche Farbe hat Ünals Ampel? Wie hat er das gezeigt?
- ▶ Besprechen: nur weil eine Handlung oft schon gut gepasst hat, muss das nicht heißen, dass das immer so ist. Auch ritualisierte Abläufe sind hinterfragbar und können abgebrochen werden, wenn ein beteiligtes Kind nicht weiter machen möchte. Es ist wichtig, situationsbezogen zu handeln.

Fernando und **Martin** spielen Straßenverkehr nach. Fernando bremst ruckartig und stürzt vom Rad. Martin kommt schnell mit dem Krankenwagen und lädt den Verletzten ein. Im Krankenwagen fängt Martin an, Fernando hin und her zu drehen, um den Oberkörper mit dem Spiel-Verband einzuwickeln. Fernando grinst und genießt die Pflege. Dann will Martin Fernando die Hose ausziehen, um das gebrochene Bein einzugipsen. Aber er ist sich nicht sicher, ob Fernando das mag und kann seine Körpersprache nicht deuten.

- ▶ Was glaubt ihr, welche Farbe Fernandos Ampel zum Schluss dieser Geschichte hat? Und warum glaubt ihr das?
- ▶ Was kann Martin tun, um sicher zu gehen, dass er nicht über Fernandos Grenzen geht?

3 Kurzgeschichten für die Älteren (ab 12 Jahren)

Rasa und **Julia** sind beste Freundinnen und sind zusammen auf einer Party. Rasa bemerkt, dass Julia ziemlich viel trinkt und es ihr langsam schwer fällt, zu reden. Mike, ein süßer Junge auf der Party, geht auf Julia zu, die mittlerweile total betrunken ist. Mike fragt Julia, ob sie rummachen möchte. Julia nickt und wird von Mike mit nach oben genommen. Rasa sieht, wie Julia praktisch die Treppe hochfällt.

- ▶ Was denkst du über die Situation?
- ▶ Ist Zustimmung in dieser Situation möglich? Warum ja oder nein?
- ▶ Wäre es ein Unterschied, wenn beide betrunken wären?

- ▶ Was könnte Rasa machen, um ihrer Freundin zu helfen? Was könnte einer von Mike's Freunden machen?

Pavel und **Leila** sind seit 6 Monaten zusammen. Pavel denkt, dass er bereit ist, Sex zu haben. Er lädt Leila an einem Eltern-freien Wochenende zu sich nach Hause ein. Alleine zu Haus erzählt Pavel ihr von seinem Sex-Wunsch und Leila sagt ihm, dass sie nicht bereit dafür ist. Ein bisschen später machen die beiden in Pavels Zimmer rum und er fragt Leila erneut über den Sex. Leila schüttelt den Kopf und guckt weg. Pavel ist enttäuscht, aber geht nicht weiter.

- ▶ Gab es Zustimmung in diesem Szenario? Was hat die Person gesagt oder getan, damit du das weißt?
- ▶ Was denkst du über Pavels und Leilas Beziehung?

Anna läuft mit **Tijana** nach Hause, nachdem die beiden im Kino waren. An Tijanas Haus angekommen, reden die beiden noch eine Weile. Als Anna Tijana umarmt, gibt Tijana ihr einen kleinen Kuss auf den Mund. Anna lächelt und sagt „Können wir das nochmal machen?“ Tijana lacht und sie küssen sich länger. Sie gehen ins Haus und knutschen dort weiter. Anna will weiter gehen, aber weiß nicht so recht, was Tijana will und kann es auch nicht an ihrer Körpersprache ablesen.

- ▶ Gab es Zustimmung für den Kuss? Was hat die Person gesagt oder getan, damit du das denkst?
- ▶ Gibt es Zustimmung/Einvernehmlichkeit, um weiter zu gehen als Knutschen?
- ▶ Was sollte Anna in der Situation tun?

Ja & Nein- Gefühle

**Massagebälle oder Knautschbälle,
 Massagerollen etc., Kämmе, ein Spiegel**

Ziel der Übung ist es, die Gefühlswahrnehmung der Kinder zu stärken und in einer spielerischen Form miteinander zu probieren, was sich angenehm anfühlt und was nicht.

Viele Menschen haben es gern, wenn ihnen nahe stehende Personen durch die Haare fahren oder ihnen über den Kopf und die Haare streichen. Andere können es überhaupt nicht haben, wenn ihre Haare angefasst werden. Manchen, besonders manchen Kindern, wird von Erwachsenen einfach ohne zu fragen in die Haare gegriffen und dann tun die Erwachsenen auch noch so, als wäre das nett gemeint oder sogar ein Kompliment für besonders schöne Haare oder seltene Frisuren.

Nappy Hair, auf Deutsch unangenehm aufgeladen mit "krauses Haar" übersetzt, ist oft Angriffsfläche für rassistische Grenzverletzungen und Übergriffe. So wird das Haar als besonders, als "exotisch", als unbekannt schubladisiert und aus vermeintlicher Neugierde angegriffen. Diese Form von in Interesse verpackter Übergriffigkeit ist eine häufige und sehr unangenehme Reaktion auf nappy hair.

Tausch dich mit den anderen in deiner Klasse darüber aus, ob du solche Situationen kennst, in denen dir jemand in oder auf die Haare greift, obwohl dir das nicht recht ist. Überlegt gemeinsam, was dagegen helfen könnte oder wie die Person, die das macht, damit aufhören könnte.

Überlegt auch, ob ihr manchmal von manchen Personen auch gerne oder sehr gerne am Kopf und euren Haaren berührt werdet und ob ihr selber gerne Haare von anderen anfasst oder eher nicht.

Nach diesen Informationen, Überlegungen und diesem Austausch gehen die Kinder, die möchten, zu zweit oder in größeren Gruppen zusammen und massieren oder kämmen sich abwechselnd gegenseitig. Dabei ist die Aufgabenstellung für die Kinder, die gerade massieren/kämmen, darauf zu achten, wie es der_dem anderen geht und für die Kinder, die massiert/gekämmt werden, selbst darauf zu achten, wie es sich anfühlt und das auch der_dem anderen zu signalisieren. Andere, die weder kämmen/massieren möchten noch gekämmt/massiert werden wollen, können zuschauen und mit helfen, darauf zu achten, dass die Berührungen für alle passen. Im Anschluss kann darüber gesprochen werden, wie es den Kindern gegangen ist, welche Körperstellen sich bei der Massage gut angefühlt haben, auf welchen Körperstellen es unangenehm war usw.

Diese Übung sollte nicht ohne „Hilfsmittel“ (Bälle, Kämmе...) angeleitet werden, da der direkte Körperkontakt für einige Kinder zu nah sein kann.

Literaturtipps:

Herron, Carolivia und Cepeda, Joe (1997): **Nappy Hair**, New York

Hooks, Bell und Raschka, Chris (1999): **Happy to Be Nappy**, New York

Stopp

2 x 20 min

Das Erkennen der eigenen Grenzen und das Wahrnehmen und Respektieren der Grenzen anderer ist für alle Lebensbereiche wichtig. Vor allem ist eine Sensibilität dafür auch von Bedeutung, wenn es um Nähe und Distanz oder körperliche Berührungen geht.

Diese Übung ermöglicht den Schüler_innen, in einem klaren Rahmen die individuellen Bedürfnisse nach Nähe und Distanz zu spüren und auszudrücken.

Am besten eignet sich die Turnhalle oder ein anderer großer Raum. Falls nicht möglich, werden in der Klasse die Tische und Sessel auf die Seite gerückt. Für die Übung ist es wichtig, dass die Schüler_innen zufällig in Paare eingeteilt werden (bspw. durch Abzählen). Jedes Paar soll sich, soweit wie möglich von einander entfernt, gegenüber stehen – es bilden sich demnach zwei Reihen an jeweils einer Seite des Klassenraums.

Die Kinder der einen Reihe bekommen die Aufgabe stehen zu bleiben, während die der anderen Reihe langsam – Schritt für Schritt – auf sie zu gehen, bis ein Stopp-Signal vom Kind aus der stehenden Reihe kommt. Blickkontakt soll ermöglichen, aufmerksam zu verfolgen, was sich bei dem Gegenüber tut.

Wenn ein stehendes Kind merkt, dass es das andere nicht näher an sich heran lassen will, sagt es „Stopp!“ Das andere Kind bleibt stehen und wartet, bis alle anderen auch stehen.

Dann gehen die Kinder für die zweite Runde wieder zurück an ihren Ausgangspunkt, von dem aus sie wieder langsam auf ihr Gegenüber zu gehen. Mit gleicher Aufgabenverteilung heben die stehenden Kinder als Stopp-Signal die Hand vor den Körper, wenn ihnen nicht näher gekommen werden soll.

Die dritte und herausforderndste Runde braucht viel Aufmerksamkeit. Die gehenden Kinder sollen ohne Zeichen erkennen, bis wie weit sie an ihr Gegenüber herangehen dürfen.

Daran anschließend sollen sich die Paare kurz darüber austauschen, welche der drei Versionen sich am besten angefühlt hat.

Die Übung beginnt mit vertauschten Rollen von vorne.

Kräfte messen

ca. 30 min

Körperwahrnehmung, sich ausprobieren, Körperkontakt

Ein Kreis am Boden (mit Kreide oder Klebeband markiert)

Die Kinder gehen zu zweit zusammen, es sollen Paare sein, die in etwa gleich groß und schwer sind. Die beiden begeben sich in den „Ring“, die anderen sind Publikum und können anfeuern und unterstützen. Ziel ist es, selbst innerhalb des Kreises zu bleiben und das andere Kind aus dem Kreises zu drängen. Die Hände werden am Rücken verschränkt und dürfen nicht verwendet werden. Das Ringen geht nur mit dem Körper, den Schultern ohne Arme und Hände.

Die Leitung achtet auf die Einhaltung dieser Regeln. Bei Regelverstoß wird die Runde abgebrochen und andere Kinder kommen dran. Erfahrungsgemäß ist diese Übung sogar in Klassen gut durchführbar, in denen es durchaus stürmisch zugeht und oft Grenzen unter den Kindern überschritten werden. Wichtig ist eine große Klarheit bei den Regeln.

Anschließendender Austausch darüber, wie es für die ringenden und die zusehenden Kinder war.

Wörter entmachten

30 min

Es geht darum, zu unterscheiden, welche Worte weh tun und welche nicht. Zu erkennen, dass auch Worte schwer im Magen liegen und verletzen können. Sexualisierte Schimpfwörter sollen ein Stück weit „abgewogen“ und entmachtet werden.

Papier und Stifte, großes Tabellen- bzw. Kurvenplakat

Manche Worte liegen schwer im Magen. Wenn sie ausgesprochen werden, fühlt es sich verletzend und belastend, vielleicht auch beschämend, jedenfalls sehr unangenehm an.

Schüler_innen nennen sexualisierte (Schimpf)Wörter und sagen dazu, wie schwer im Magen liegend sie diese einschätzen. Auf dem Plakat wird eingezeichnet, wie schwer das Wort (oder ein Kürzel dafür) in der Auffassung der einzelnen Kinder wiegt.

Dabei wird deutlich werden, dass die Kinder verschiedene Worte als verschieden belastend einstufen. Das soll nicht angeglichen werden. Manche_r findet etwas ganz unproblematisch, das ein anderes Kind als verletzend einordnet.

In der Gruppe wird besprochen, wieso unterschiedliche Worte verschieden schwer im Magen liegen, je nachdem auch, wer es wann zu wem sagt.

Anschließend wird gemeinsam überlegt, was dagegen helfen könnte. Dabei sollen alle Strategien der Kinder, mit Beschimpfungen umzugehen, stehen bleiben können. Es gibt nicht DIE richtige Art, mit Beleidigungen umzugehen. Nach unserer Erfahrung gibt es viel Wissen und Erfahrung bei Kindern im Reagieren und auch im aktiven Nicht-Reagieren auf verbale Verletzungen.

Sexualisierte und andere Schimpfwörter können von Erwachsenen immer wieder entmachtet und ein Stück weit „entzaubert“ werden, wenn sie in den Mund genommen, also ausgesprochen und möglichst sachlich erklärt werden. Damit verlieren die Wörter und Ausdrücke oft an Reiz und jedenfalls werden diejenigen Kinder, die unter den Wörtern leiden, gestärkt und unterstützt.

Beispiele für solche Schimpfwörterklärungen:

Fick deine Mutter: Ficken ist ein Wort für Geschlechtsverkehr. Für Geschlechtsverkehr gibt es sehr viele verschiedene Wörter, z.B. miteinander schlafen, Liebe machen, Sex haben... Viele Menschen empfinden das Wort ficken als sehr unangenehm. Kinder sind sexuelle Wesen und haben auch Lustgefühle. Aber Geschlechtsverkehr ist Erwachsenensexualität und nicht für Kinder. Geschlechtsverkehr haben Erwachsene und Jugendliche, weil sie sich gern haben und einander auch körperlich-sexuell nah sein wollen und/oder weil es ihnen einfach Spaß macht. Und es müssen immer beide wollen. Ist das nicht so, dann ist das eine Form von Gewalt und das darf niemand verlangen. Das ist auch verboten. Kinder wollen von sich aus keinen Geschlechtsverkehr mit Erwachsenen. Wenn Erwachsene das mit einem Kind machen, dann ist das immer verboten, das dürfen Erwachsene nicht.

Alleine deshalb ist dieses Schimpfwort ein Blödsinn, denn Kinder wollen keinen Geschlechtsverkehr mit Erwachsenen. Manchmal wünscht sich das ein Kind vielleicht, aber nur, weil es nicht versteht, was Geschlechtsverkehr überhaupt bedeutet und dass das nichts ist, das für Kinder und Erwachsene passt. Keine Mutter darf das verlangen. Eigentlich wird bei diesem Schimpfwort die Mutter beleidigt, nicht das Kind. Und weil kein Kind will, dass die Mama von anderen beschimpft wird, tut vielen dieses Schimpfwort besonders weh. Wenn man sich vorstellt, dass die Mütter aller Kinder, die so beschimpft werden, das erfahren und dann in die Schule kommen und von den Kindern, die „Fick deine Mutter“ gesagt haben, wissen wollen, warum sie beleidigt werden, na ja...

Wichser: Wichsen ist ein abwertendes Wort für Selbstbefriedigung. Fremdwörter dafür sind masturbieren oder onanieren. Selbstbefriedigung heißt, dass sich eine Person an den Geschlechtsteilen selbst streichelt oder an etwas reibt, so, dass es angenehm und aufregend ist. So wird der eigene Körper erforscht. Das machen schon kleine Kinder und es ist ganz normal. Aber es ist vielen Menschen peinlich, darüber zu sprechen. Vor allem, weil früher viel Unsinn über Selbstbefriedigung geredet wurde – wie übrigens überhaupt über Sexualität. Das Wort „wichsen“ bedeutet eigentlich, dass jemand weiß, wie sie_er gut zu sich selber sein kann. Verwendet wird es meistens von Männern und Burschen, denen es eigentlich peinlich ist, über ihren Körper und Sexualität zu reden oder von Kindern, die gar nicht wissen, was es heißt.

Hure: Hure ist eine Bezeichnung für eine Frau, die Sex für Geld anbietet. Andere Ausdrücke sind Sexarbeiterin oder Prostituierte. Sexarbeit ist sehr schwere Arbeit und wird oftmals nicht freiwillig ausgeübt. Es gibt auch Männer, die Sexarbeit machen (müssen). Die heißen Strichjunge (wenn sie jung sind) oder Stricher oder Sexarbeiter. Es gibt Menschen, meist Männer, die diesen Sex kaufen. Es ist aber verboten, wenn sie Sex von Kindern oder Jugendlichen kaufen oder verlangen. Egal, wie viel sie dafür bezahlen. Eigentlich können Kinder gar keine Huren oder Stricher oder Sexarbeiter_innen sein, weil sie noch keinen Beruf haben.

Wie ist das eigentlich mit dem Nein sagen?

Arbeitsblatt NEIN sagen (Seite 25)

Diese Übung macht jede_r für sich allein.

Das folgende Arbeitsblatt wird an jedes Kind ausgeteilt und alle sollten genug Platz haben, um ungestört das Blatt ausfüllen zu können.

Wenn alle fertig sind, werden die Lösungsstrategien (also die Antworten auf die letzte Frage: „Was oder wer würde dir in Zukunft helfen, Nein zu sagen, wenn es allein nicht so gut geht?“) gesammelt.

Auf jeden Fall braucht diese Übung einen gemeinsamen und stärkenden Abschluss. Ansonsten bleiben manche Kinder vielleicht mit einer ungelösten, womöglich als sehr ohnmächtig erlebten Situation allein.

Als Abschluss ist auch eine sogenannte Nein-Runde denkbar. Alle stehen im Kreis und jedes Kind sagt zum nächsten Kind ein Nein. Das adressierte Kind hört sich das Nein kommentarlos an und dreht sich dann um zum nächsten Kind und sagt selber Nein. So wird das Nein reihum weiter gegeben und ausprobiert. Erst, wenn alle Kinder Zeit und Raum hatten, ihr Nein auszuprobieren und anzubringen, ist die Runde fertig. Manchmal fällt es den Schüler_innen schwer, allen den Platz dafür zu geben, aber da die meisten gerne solche Nein-Runden machen, gelingt es in der Regel.

Wie ist das eigentlich mit dem Nein sagen?

Dieses Arbeitsblatt ist nur für dich.

Es geht darum, dass du dir für dich selber überlegst, wie es dir mit dem Nein sagen geht und was dir helfen könnte, wenn du es nicht so gut schaffst.

Denke zuerst einmal darüber nach, wann du die letzten Male Ja gesagt hast, aber lieber Nein gesagt hättest. Zu Freundinnen oder Freunden, zu deinen Eltern, anderen vertrauten Erwachsenen, zu einer Lehrerin oder zu einem Lehrer oder zu einer Person, die du nicht so gut kennst.

- Warum war es so schwer, Nein zu sagen?
- Was waren deine Ängste?
- Wovor hast du dich gefürchtet?
- Was glaubst du, wäre passiert, wenn du Nein gesagt hättest?

- Fällt es dir im Allgemeinen eher leicht oder schwer, Nein zu sagen?

- Wie geht es dir selber, wenn du ein Nein von anderen Kindern oder Jugendlichen hörst?

- In welcher Situation und zu wem ist es leichter, ein Nein zu sagen?
- In welcher Situation und zu wem ist es schwieriger, ein Nein zu sagen?
- Und was glaubst du, warum das so ist?

- Was hättest du gebraucht, um dieses Nein auszusprechen?

- Was oder wer würde dir in Zukunft helfen, Nein zu sagen, wenn es allein nicht so gut geht?

Wer darf was?

Ziel der Übung ist es, Kinder in ihrer Fähigkeit der Gefühlswahrnehmung und Abgrenzung zu stärken. Es geht darum, dass es unterschiedliche Dinge oder Berührungen gibt, die sich bei einer Person sehr angenehm anfühlen, aber bei einer anderen Person unangenehm. Oft spielt dabei auch die Stimmung und Tagesverfassung eine Rolle. Diese Differenzierungen sollen mit der Übung dargestellt werden und Kinder darin ermutigt werden, selbst festlegen zu dürfen, wer was darf.

Arbeitsblatt für jedes Kind, Stifte

Die Kinder erhalten das folgende Arbeitsblatt. In die Spalten können Namen verschiedener Personen eingefüllt werden: die beste Freundin, der beste Freund, ein Mitschüler, eine Mitschülerin, der Bruder, die Schwester, ein Nachbarsbub, ein Nachbarsmädchen, ein Kind auf dem Spielplatz, ein unbekanntes Mädchen im Bus, ein Kind, dessen Geschlecht ich nicht weiß, meine Kusine etc. Jedes Kind kann nun für sich selbst ankreuzen, welche der ausgewählten Personen die in den Zeilen angeführten Beispiele tun darf und welche nicht. Wer möchte, kann danach erzählen oder mit anderen Kindern vergleichen. Abschließen sollte die Übung mit der Information: „Niemand darf ein Kind so angreifen, wie sie oder er das nicht will.“

Wer darf was?

	Freund_ Freundin
... mir über den Kopf streicheln			
... mir die Zunge zeigen			
... mir ein Bussi geben			
... mich umarmen			
... mir die Hand auf die Schulter legen			
... mir gegen das Schienbein treten			
... mir einen Schubs geben			
... meine Hand halten			
... mein Knie berühren			
... mich kneifen			
... sich an mich anlehnen			
... mich schimpfen			
... mir an die Hoden oder zwischen die Beine an die Schamlippen greifen			
... meinen Rücken kralen			
... mir etwas Geheimes zeigen			
... mich an den Fußsohlen kitzeln			
...			

Stärkung gegen Handy-Übergriffe

Ziel ist es, in der Klasse über die verschiedenen Funktionen von Handys zu sprechen und gemeinsam Regeln zu entwickeln bzw. zu besprechen, was Grenzverletzungen sein können und wie darauf reagiert werden kann.

Die Kinder werden für diese Übung extra aufgefordert, ausnahmsweise ein Handy mit in die Schule zu bringen. Für die Kinder, die kein Handy haben, wird eines zur Verfügung gestellt oder aber es gehen immer zwei Kinder mit einem Handy zusammen.

Jetzt geht es darum, mit den Kindern zu sammeln, was mit Handys alles gemacht werden kann (je nach Handytyp): SMS schreiben, anrufen, Fotos machen und verschicken, Videos aufnehmen, Musik hören, Handy-Spiele spielen, Klingeltöne einstellen, Wecker / Erinnerung einschalten, im Internet surfen etc...

Die Kinder werden aufgefordert, sich gegenseitig zu erklären, was was ist und wie was funktioniert.

Zum Beispiel die Funktion von Bluetooth oder die Funktion der Nummernunterdrückung etc. Hintergrundinformationen auf www.handywissen.at.

Die Kinder können eine Liste schreiben oder ein (Gruppen-)Plakat gestalten:

- ▶ Wenn ich mir ein Handy aussuchen könnte, was würde ich mit meinem Handy machen wollen, was sollte es alles können?
- ▶ Gibt es Dinge, die ein Handy nicht können soll oder die vielleicht unangenehm wären?
- ▶ Im Anschluss an die Präsentation dieser Liste können auch schwierige Erlebnisse mit Handys angesprochen werden:
- ▶ Habe ich schon einmal eine ungute Nachricht oder ein Bild erhalten, das ich gar nicht wollte? Wie bin ich damit umgegangen?
- ▶ Was für Gefühle bei der Empfängerin/beim Empfänger planen diejenigen ein, die beunruhigende oder verletzende Nachrichten/Videos/Bilder/Töne verschicken? (Scham, den Wunsch, sich cool zu geben und drüberzustehen, kein „Baby“ sein zu wollen...)

Dann überlegen sich die Kinder in Gruppen, wie eine Handy-Reaktion auf ein unerwünschtes SMS oder eine unerwünschte Nachricht aussehen könnte. Gemeinsam können außerdem mögliche andere Reaktionen überlegt werden. Hier sollten realistische und fiktive Möglichkeiten gleichberechtigt nebeneinander stehen. Es macht Spaß, sich zu überlegen, was alles an ungebetene Zusender_innen retour geschickt werden könnte. Die Antworten werden je nachdem, ob das ungebetene SMS von einer_einem Gleichaltrigen oder einer_einem Freund_in kommt, anders lauten als bei unbekanntem Absender_innen. Ratsam ist aber immer, sich einer anderen Person, bestenfalls einer_einem Erwachsenen anzuvertrauen. Auch Anlaufstellen wie „Rat auf Draht“ (Telefonnummer: 147) können in diesem Zusammenhang vorgestellt werden.

Liebe & Zuneigung

In dieser Materialiensammlung soll Liebe nicht nur als eines von vielen Gefühlen vorkommen, sondern einen eigenen Platz bekommen. Es geht sowohl um Zuneigung und Liebe zu anderen Personen als auch um die Liebe jedes Kindes zu sich selbst.

Leider setzen Personen, die Kinder psychisch oder sexuell missbrauchen, das Wort „Liebe“ oft ein, um sich unentbehrlich zu machen, um zu verwirren und um die eigenen Schuldgefühle zu bekämpfen. Folglich ist es auch ein wichtiger Aspekt von Prävention sexueller und psychischer Gewalt, gerade zum Begriff und Gefühl „Liebe“ komplex zu arbeiten und Fragen anzubieten, die Unterscheidungen möglich machen.

Literaturtipp:

Stalfelt, Pernilla (2002): **Wenn Herzen klopfen, Das Kinderbuch von der Liebe**, Frankfurt/Main

Herz und so

30 bis 90 min

Gefühle in Worte fassen; Komplexität von Gefühlswelten aufspüren, nachspüren
Gefühle von Verliebtheit, Peinlichkeit, Einsamkeit oder diffuse Gefühle wahrnehmen
Sich von den lyrischen Bildern inspirieren lassen
Thematisieren von „tiefen Kindergefühlen“

cuore, corazon, herz, sydän, kardia, serdce, heart, kalp, cor, coeur, serce...



Seit alters her gilt das Herz als der Sitz der Empfindungen („sich etwas zu Herzen nehmen“). Ferner gilt das Herz auch als der Sitz des Mutes, der Entschlusskraft und der Besonnenheit.

Übertragen wird „Herz“ außerdem im Sinne von „Innerstes, Bestes, Liebstes“ gebraucht.

Aus: Etymologisches Wörterbuch, Duden

Variante 1:

Material: Herzbilder (Seite 32 - 34)

ausschneiden (ev. folieren) und auflegen, gegebenenfalls doppelt ausdrucken bzw. kopieren je nach Gruppengröße.

Jede_r für sich sucht sich ein (oder mehrere) Bilder aus, entsprechend den nachfolgenden Fragen bzw. Anregungen.

- ▶ Suche dir ein Bild aus, das dir gefällt/ dich anspricht.
- ▶ Warum?
- ▶ Denke dir eine Geschichte dazu aus (oder aus mehreren Bildern).
- ▶ Gibt es Bilder, die dich eher fröhlich oder traurig stimmen?
- ▶ Warum?
- ▶ Suche ein Bild mit einer Situation, die du gerne hättest/ die du dir wünschst.
- ▶ Was müsste passieren, damit diese Situation eintritt?
- ▶ Wie könntest du zu so einer Stimmung oder Situation kommen?
- ▶ Gibt es ein Bild, das dich an etwas erinnert, was du schon erlebt oder gefühlt hast?
- ▶ Gibt es Bilder mit einer Situation, die dir unangenehm ist, die du gar nicht magst?
- ▶ Welche Redewendung passt zu welchem Bild?

- ▶ Gibt es eine Redewendung, die zu mehreren Bildern passt?
- ▶ Was fällt dir zu „HERZ“ ein?
- ▶ Kennst du Wörter für „Herz“ in anderen Sprachen? (z.B. cuore, corazon, herz, sydän, kardia, serdce, heart, kalp, cor, coeur, serce etc.)

Die Beantwortung der Fragen dann in der Großgruppe vorstellen; eventuell kann der Austausch auch in einem Zwischenschritt oder ausschließlich zu zweit erfolgen.

In der Großgruppe auf alle Fälle auf ein wertschätzendes Klima achten.

Die Kinder können eine Herzgeschichte aufschreiben.

Sie können eigene Herzbilder kreieren und malen oder einfach Herzen malen oder basteln.

Variante 2:

Redewendungen mit ...Herz...

Die Kinder suche sich eine Herzens-Redewendung aus und überlegen sich eine Geschichte, in der diese Redewendung vorkommt.

- ▶ „mir rutscht das Herz in die Hose“
- ▶ „sich ein Herz fassen“
- ▶ „(k)ein Herz für...haben“
- ▶ „ein Herz wie ein_e Löw_in“
- ▶ „ein großes Herz haben“
- ▶ „ein (zu) weiches Herz haben“
- ▶ „sich etwas zu Herzen nehmen“
- ▶ „sein Herz ausschütten“
- ▶ „jemanden ans Herz drücken“
- ▶ „ohne Herz kein Schmerz“
- ▶ „ein Herz aus Stein haben“

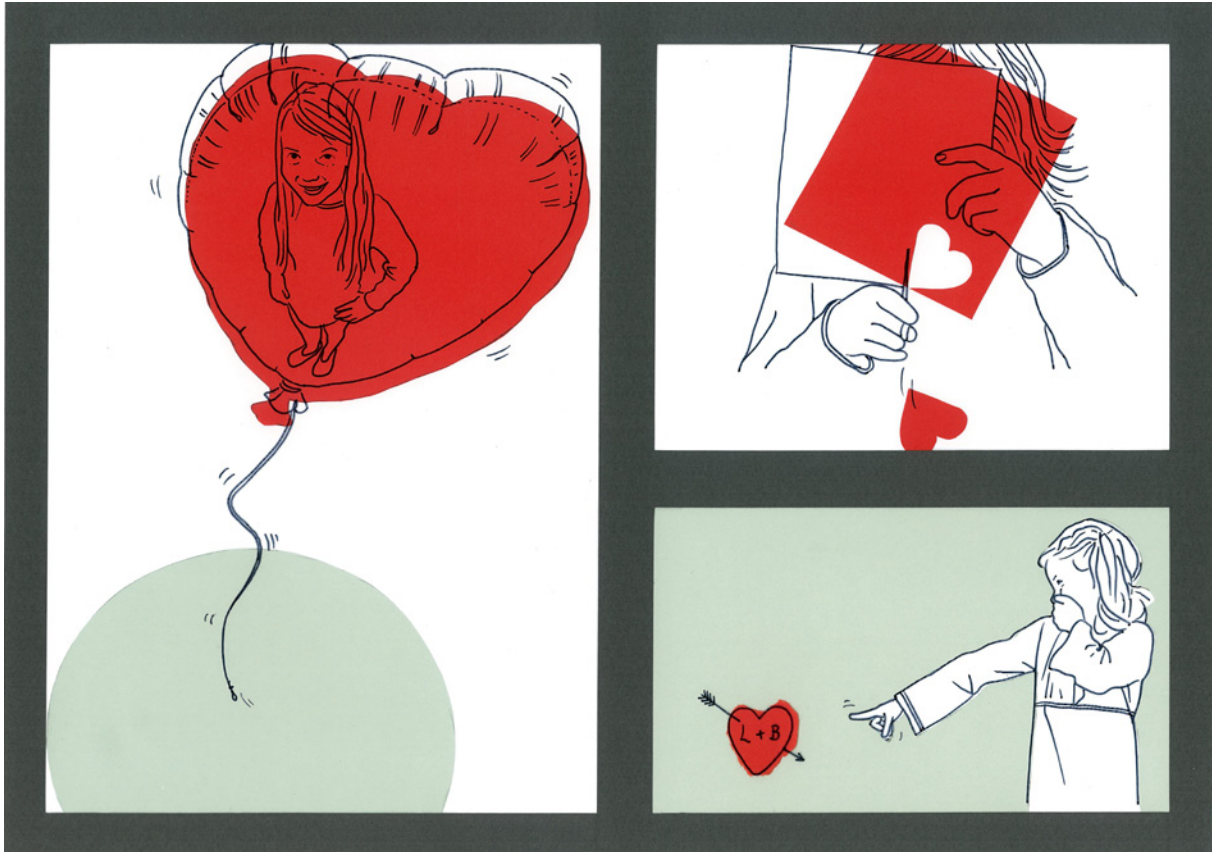
- ▶ „das Herz am rechten Fleck haben“
- ▶ „das bricht mir das Herz“

Variante 3:

Wörter mit...Herz...

Gemeinsam wird in der Klasse gesammelt, in welchen Worten „Herz“ enthalten ist. Sie können auf die Tafel oder ein großes Plakat geschrieben werden. Welche Bedeutungen haben die Wörter? Wofür steht das Herz alles?

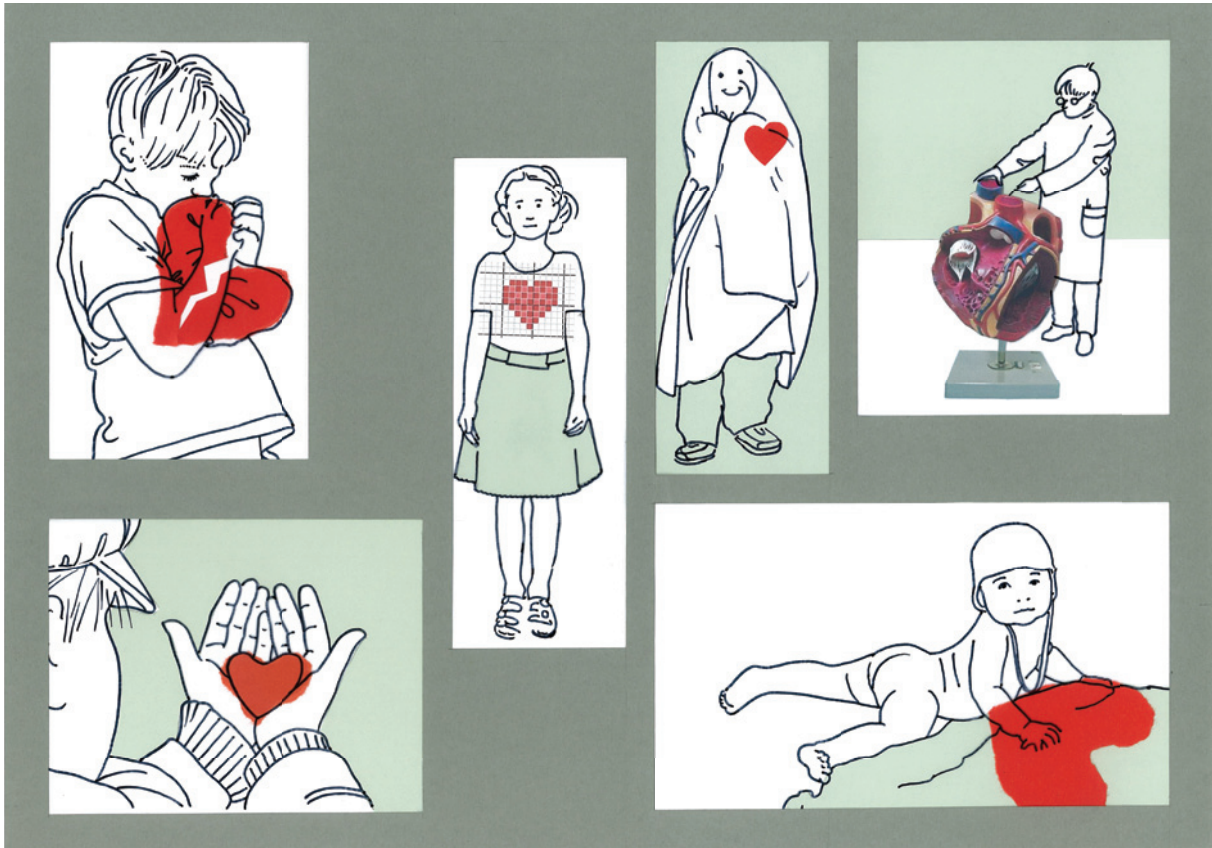
- ▶ herzig
- ▶ herzlich
- ▶ herzlos
- ▶ herzhaft
- ▶ beherzt
- ▶ beherzigen
- ▶ Lebkuchenherz
- ▶ herzen
- ▶ Herzdame/bube
- ▶ Herzschmerz
- ▶ Herzensangelegenheit
- ▶ Herzklopfen
- ▶ von Herzen
- ▶ Herzkirsche
- ▶ Herzensbrecher_in
- ▶ Herzeleid
- ▶ Herzflimmern
- ▶ herzergreifend
- ▶ herzensgut
- ▶ Herzschrittmacher
- ▶ Herzass
- ▶ Herzbinkerl



© Christine Aebi



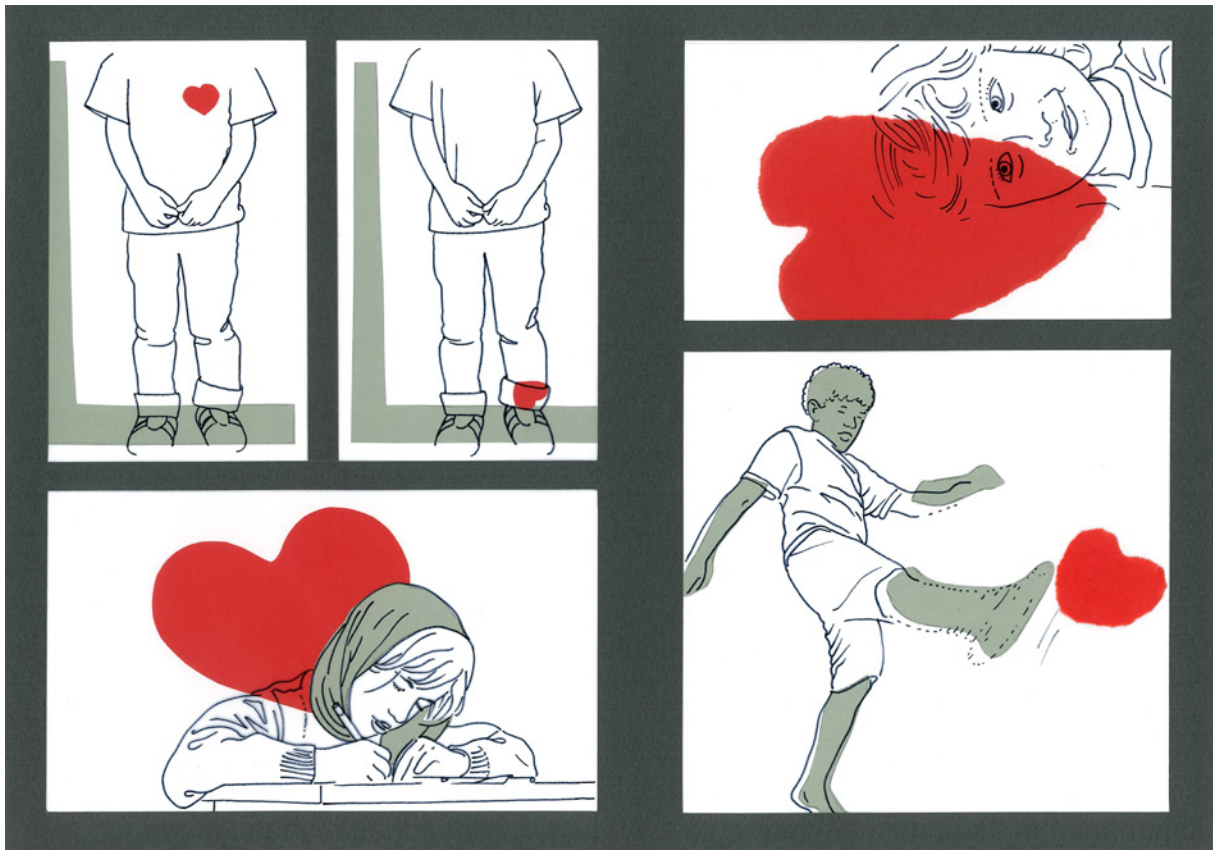
© Christine Aebi



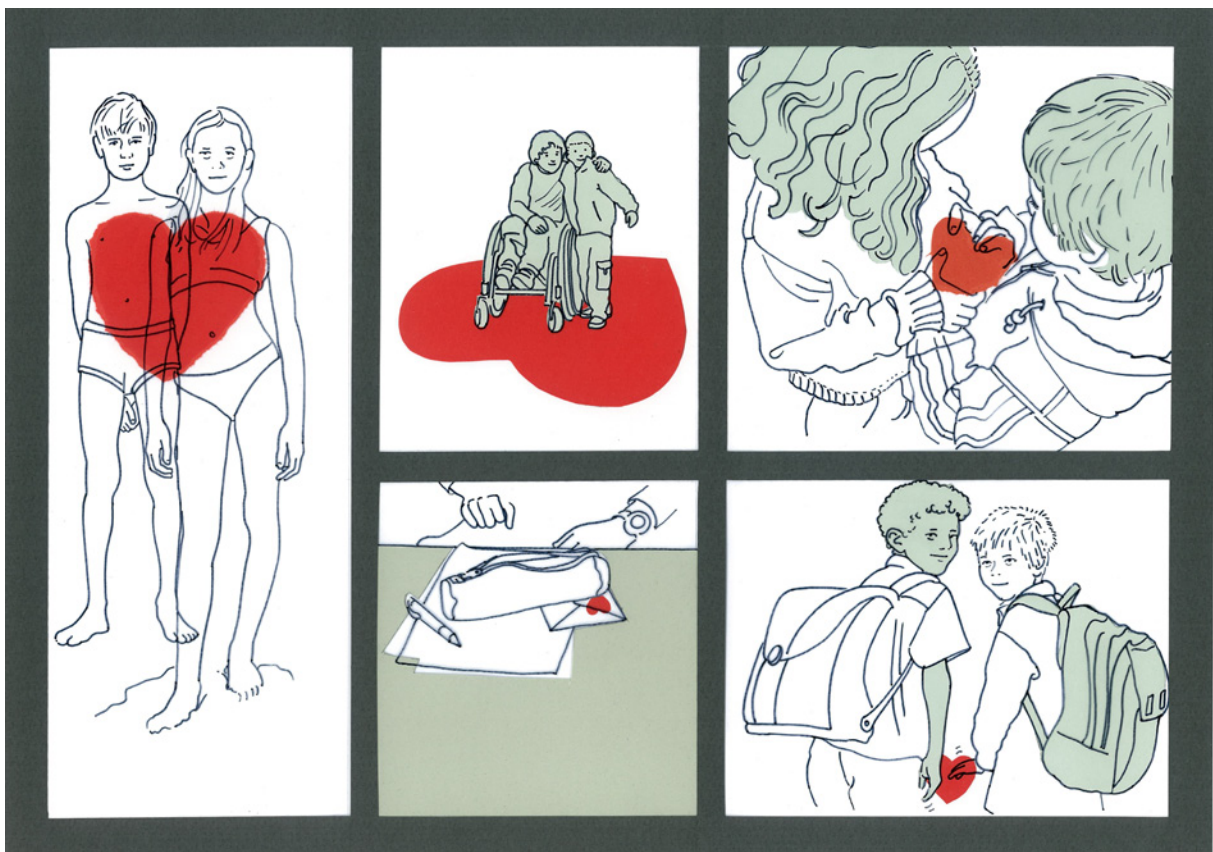
© Christine Aebi



© Christine Aebi



© Christine Aebi



© Christine Aebi

Geschichten spinnen

Das Ziel dieser Übung ist, gleichgeschlechtliche Verliebtheiten als selbstverständlichen Teil von kindlichem (und jugendlichem und erwachsenem) Gefühlsspektrum und Begehren sicht- und besprechbar zu machen. Bisexuelle, schwule, lesbische, transgender, heterosexuelle Identitäten und Lebensweisen sind oft schon eine Facette kindlicher Selbstwahrnehmung und Emotionen.

Material: 3 Bilder (Seite 36)

Jetzt ist Zeit zum Geschichten ausdenken und erspinnen.

Such dir eins der drei Bilder aus und schau es dir genau an.

Denk dir für jedes Kind, das eine Gedankenblase denkt, einen Namen aus und schreib die Namen neben die Kinder. Dann überleg dir einen Ort, an dem jedes Kind (mit Namen) vor einer Stunde aufgebrochen ist, um zu dem Treffen mit dem anderen Kind zu fahren. Mit welchem Fahrzeug ist das Kind gekommen? Schreib eine kurze Beschreibung auf ein extra Blatt.

Beispiel:

Teresa kommt mit dem Rad aus dem Hort.

Aysel ist mit dem Bus von der Wohnung ihrer Oma gekommen.

Die beiden haben sich im Sommer an der Donau kennen gelernt.

Fällt dir eine Geschichte ein, wie es dazu kam, dass die Kinder sich ineinander verliebt haben oder das eine Kind sich in ein anderes verliebt hat?

Die von euch ausgedachten Geschichten sollen natürlich auch erzählt werden können, wenn ihr das wollt: such dir eine Person in der Klasse aus, der du deine Geschichte erzählen willst. Und hör dir auch die Geschichte von der anderen_dem anderen an.

Ihr könnt die Geschichten zusammen weiter spinnen und überlegen, was die Kinder auf den Bildern in den nächsten zwei Stunden alles erleben und vielleicht auch wie sie sich mitteilen, dass sie ineinander verliebt sind und was dann passiert.



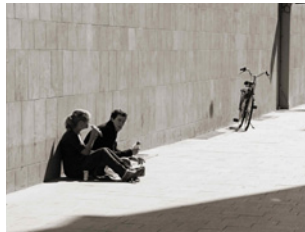
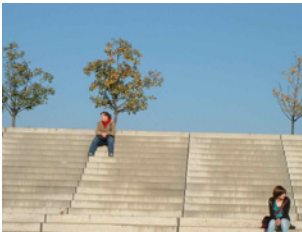
Zeichnungen: Helge Streit

Wer mit wem

Verliebtsein, Zuneigungsgefühle, Freundschaft, aber auch Traurigkeit und Sehnsucht sind besprechbar. Verschiedene Personen oder Gruppen, unterschiedliche Altersgruppen, Zeiten und Orte sollen Vielfalt beim Denken von Liebe, Nähe, Zuneigung erlauben. Alles darf gedacht werden. Bei der Liebe gibt es nämlich keine richtige Antwort, sondern nur ganz viele verschiedene und jeder Mensch hat seine oder ihre eigene Antwort.

Foto-Karten: PDF ca. 5MB download hier
[SL-Materialien Fotokarten C3](#)

Papier und Stifte



Die Foto-Karten ausschneiden und auf einem großen Tisch oder Tuch auflegen. Alle Kinder haben nun Zeit, sich die Fotos anzuschauen und sich eines auszusuchen.

Eine Linie wird quer durch den Raum auf den Boden geklebt und die Kinder können sich anhand folgender Fragen entlang der Linie positionieren. Wenn Fragen sich nicht durch das Foto beantworten lassen, sollen sich die Kinder eine Antwort ausdenken, die ihnen für das Foto passend vorkommt.

- ▶ Wer glaubt, ein eher altes Bild zu haben – wer hat ein ganz neues Foto...
- ▶ Auf welchem Foto sind viele Farben zu sehen, auf welchem nur wenige...
- ▶ Wer sieht nur eine Person, ein Paar oder eine Gruppe auf dem Foto...
- ▶ Wer hat ein Foto, das eine Situation zeigt, die ihnen bekannt vorkommt...
- ▶ Wessen Foto und Personen sind ganz deutlich und klar zu erkennen – auf wessen Foto ist eine

große Entfernung oder sind die Person(en) nicht genau zu sehen...

- ▶ Wer sieht ganz junge Menschen auf dem Foto, Menschen im mittleren Alter oder ganz alte Personen...
- ▶ Wessen Foto ist draußen aufgenommen, wessen in einem Haus...
- ▶ Wem gefällt das ausgesuchte Bild ... wer findet das Foto nicht schön...
- ▶ ...

Vielleicht fällt manchen Kindern eine Geschichte zu dem Foto ein? Was ist der erste Gedanke? Welches Gefühl vermittelt das Foto?

Folgende Fragen sind dazu gedacht, zusätzlich die Phantasie anzuregen. Damit tun sich die Kinder womöglich leichter, Geschichten zu den Bildern zu erfinden.

- ▶ Was passiert gerade auf dem Foto?
- ▶ Wie könnte das Foto zustande gekommen sein?
- ▶ Was war kurz davor?
- ▶ Wie könnten die Personen heißen?
- ▶ Ist es kalt oder ist es warm dort?
- ▶ In welcher Gegend könnte das Foto aufgenommen worden sein?
- ▶ Wie riecht es dort vielleicht?

Liebesgeschichte

Die Kinder können sich auch ganz bewusst eine Liebesgeschichte zu dem gewählten Foto überlegen und rund um das Foto zeichnen, was über den Bildausschnitt hinaus zu sehen sein könnte.

Folgende Fragen und eventuell der kurze Impulstext zum Vorlesen (Seite 38) über das Verliebt-Sein sind als Anregungen gedacht. Im Anschluss können die Kinder, die möchten, ihre Geschichten und Plakate präsentieren. Schon vorher bei der Einleitung ist es gut dazu zu sagen, dass niemand erzählen oder vorlesen muss.

Verliebtsein, Liebe und Nähe sind schöne Gefühle, die die meisten Menschen gerne haben. Aber manchmal macht Liebe auch schwierige oder traurige Gefühle. Kinder verlieben sich manchmal und ganz alte Menschen verlieben sich auch. Manche Menschen verlieben sich aber nicht, obwohl sie das gerne würden. Andere wollen sich nicht verlieben und sind es doch. Manchmal lieben sich mehrere Personen. Manchmal hat Liebe mit Sexualität zu tun, manchmal nicht. Liebe und Sexualität können sich auch im Lauf des Lebens verändern. Manchmal vergeht Liebe, ohne dass man weiß warum. Manche sagen, es gibt Liebe auf den ersten Blick, andere glauben, man muss sich zuerst gut kennenlernen, damit man sich lieben kann. Wenn Menschen sich lieben, möchten sie sich meistens nahe sein. Viele Menschen möchten die Person, die sie lieben, berühren und von ihr oder ihm berührt werden, so dass es angenehme Gefühle macht. Manche Menschen lieben solche, die ihnen sehr ähnlich sind, manche lieben Menschen, die ganz das Gegenteil von sich selbst sind. Manche Menschen verlieben sich nur in Männer, manche nur in Frauen. Manche Menschen können sich in Frauen und Männer verlieben. Manche finden es überhaupt blöd, dass es nur Frauen und Männer gibt. Manche sagen, Verliebtsein fühlt sich an, als wären Schmetterlinge im Bauch. Andere kriegen einen ganz schnellen Herzschlag. Manche können an gar nichts anderes mehr denken. Manche nervt diese ganze Liebessache. Manchmal kann man mit der Person, in die man verliebt ist, über alles reden. Manchmal bleibt einer oder einem aber auch die Sprache weg. Manchmal entsteht aus einer Freundschaft Liebe und manchmal aus einer Liebe Freundschaft. Manche sind in mehrere Personen verliebt. Oder manchmal ist man in jemanden verliebt, der oder die jemand anderen liebt. Manche lieben ihre Freunde und Freundinnen wie ihre Familie oder mehr oder weniger als ihre Familie. Manche lieben ihre Familie nicht, aber andere Menschen. Oder nur bestimmte Personen aus der Familie oder Lebensgemeinschaft und andere weniger oder gar nicht. Manchmal streiten Menschen auch, obwohl sie sich sehr lieben, aber meistens versöhnen sie sich wieder.

- Wie glaubst du geht es den Personen auf dem von dir gewählten Foto? Woran erkennst du das?
- Glaubst du, dass jemand auf dem Foto verliebt ist? Wenn ja, in wen? Ist die - oder derjenige auch auf dem Foto zu sehen? Wenn nicht, wer könnte es sein? Wo könnte er oder sie sein?
- Was ist der Unterschied zwischen Freundschaft, Verliebtsein und Liebe zu einem Familienmitglied? Gibt es einen Unterschied?

Glückskekse

30 min

Empathie und positive Zuwendung ausdrücken, üben, mitteilen

Papierschnipsel und Stifte, Kekse (egal, welche) und Zuckerguss (Staubzucker, Wasser, Löffel und Schüssel) oder Schnur bzw. Gummiringerl, Papierservietten

Rechtschreibung ist für diese Übung nicht wichtig

Stell dir vor, du kannst selber Glückskekse „backen“.

(Glückskekse sind Kekse mit einem kleinen Zettel drin mit einer Botschaft drauf, die eine_n froh oder glücklich machen kann)

Stell dir eine Person vor, die du glücklich machen willst. Schreib einen Glückssatz auf einen Papierschnipsel.

Je nachdem, ob Zuckerguss verwendet wird oder Schnur/Gummiringerl, wird mit der Gruppe gemeinsam Zuckerguss angefertigt. Wenn es eine Schulküche gibt, können natürlich auch wirklich Kekse in allen möglichen Formen gebacken werden. Die Glückssätze und Botschaften werden mittels Zuckerguss oder Schnur/Gummiringerl etc. an den Keksen befestigt.

Pack den Glückskeks in eine Papierserviette und überreiche ihn bei nächster Gelegenheit der Person, für die du den Satz ausgedacht hast.

Liebesbrief an mich selbst

30 min

**Selbstwert, Selbstbewusstsein, Empowerment,
den Blick für die jeweils ganz individuelle
Eigenart jedes Kindes öffnen**

**Herzvorlage (Seite 41) oder anderes Papier
eventuell Briefkuverts und Briefmarken**

Rechtschreibung ist nicht wichtig

Die Kinder werden eingeladen, jede_r für sich aufzuschreiben, was sie an sich selber besonders gern haben, was für sie ganz eigen und speziell ist und wofür sie sich selber gerne mögen.

Dafür kann das Herz verwendet werden. In diesem Fall die Vorlage auf bunte Papiere kopieren und die Kinder eines aussuchen und ausschneiden lassen.

Es kann auch jedes andere Papier verwendet und gegebenenfalls entsprechend gestaltet werden.

Jedes Kind für sich schreibt gewissermaßen einen Liebesbrief an sich selber.

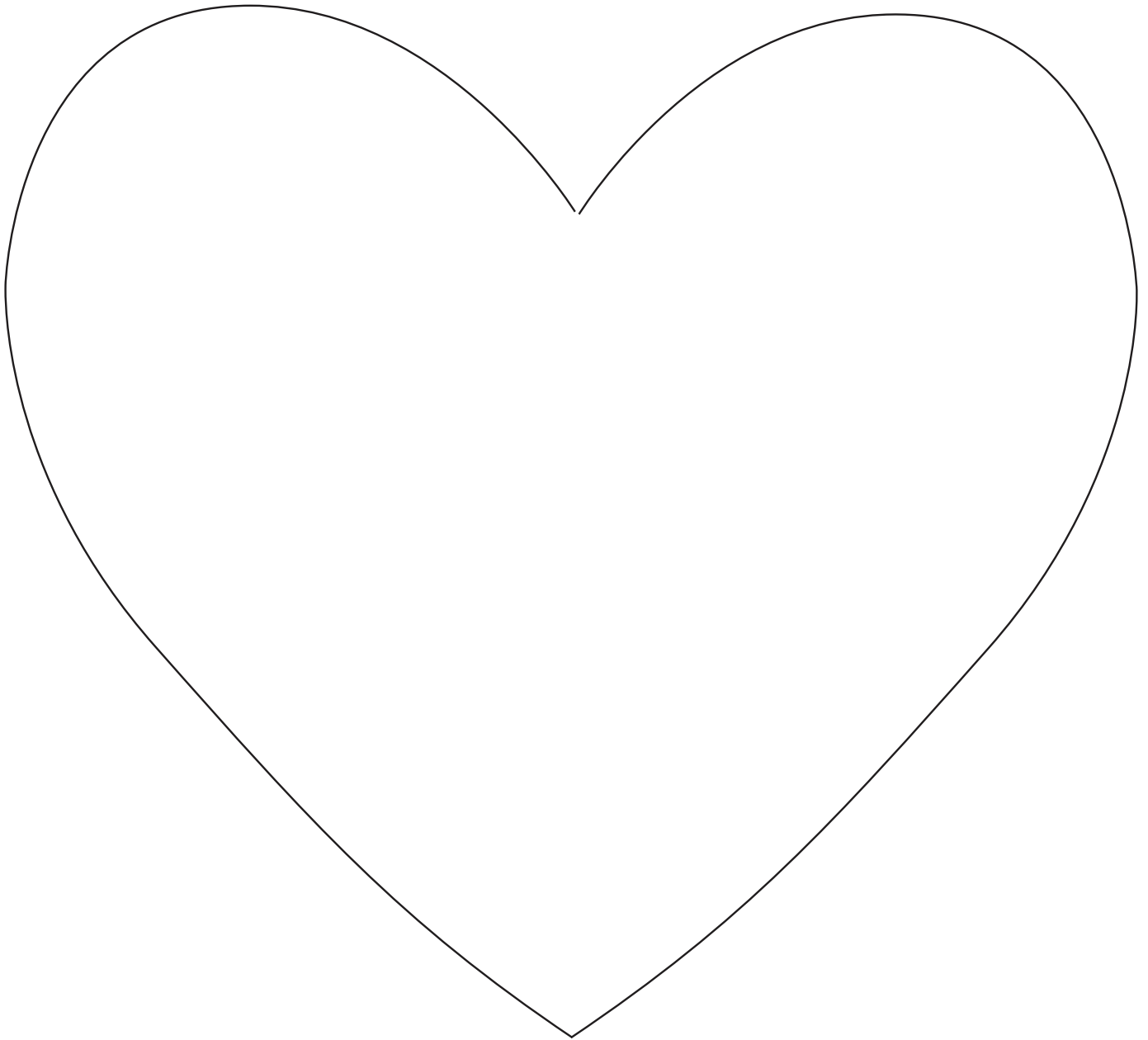
Es können auch scheinbar ganz einfache Dinge aufgeschrieben werden.

Niemand braucht das Geschriebene herzuzeigen. Wer will kann es aber präsentieren, vorlesen oder auch einen Teil herzeigen.

Über tatsächlich per Post an die Kinder verschickte „Herzbriefe“ freuen sich alle. Jedes Kind schreibt dann die Adresse auf ein Kuvert und steckt seinen Brief ein. Die Lehrer_in versieht die Briefe mit einer Marke und versendet sie nach ca. 2 Wochen.

So bekommen die Kinder ihren „Brief an sich selber“ zugeschickt und können sich noch einmal über sich selber freuen...

Auch wenn die Aufgabe zunächst schwierig ist oder den Kindern nichts einfällt, sollen sie weiter dazu ermutigt werden. Dazu braucht es genügend Zeit und Platz, um einen solchen „Liebesbrief“ an sich selbst zu formulieren.



Mama, was bedeutet Liebe?

Hörgeschichte

Auch gesprochen als mp3-Dokument zum Download hier:

http://www.selbstlaut.org/materialien/was_bedeutet_liebe.mp3

Ich habe meine Mutter gefragt, was Liebe bedeutet. Ob sie meinen Vater liebt. Ob mein Vater sie liebt. Sie hat sich angestrengt, mir ehrlich zu antworten. Hat gesagt, dass sie sich lieben. Dass es erst eine Verliebtheit war und dann Liebe. Und dass Liebe heißt, sich einander zugehörig und verbunden zu fühlen. Und sich aufeinander verlassen zu können. Und eine Wärme zu spüren, die immer da ist. Aber: Sie hat sich nicht auf ihn verlassen können. Und: Es fühlte sich in unserem Haus eher kalt an als warm. Und: Meine Eltern wirkten einander oft fremd. Aber das sagte meine Mutter nicht zu mir. Weil sie wollte, dass ich denke, dass meine Eltern sich lieben. Und das wollte ich auch. Denken. Obwohl ich gespürt habe, dass es schon längst nicht mehr stimmte. Eigentlich hat meine Mutter gelogen. Aber vielleicht wußte sie selber nicht, dass es keine Liebe mehr war. Sondern Gewohnheit. Oder Angst. Dass alles anders wird. Es ist kompliziert mit der Liebe. Für Kinder. Und Erwachsene. Das wurde mir damals klar.

Liebe ist so ein häufig verwendetes Wort und meint so viel und soll so viel können und ausdrücken und soll alles lösen und soll und soll und soll. Neben vielen Übungen zu einem sehr positiven Verständnis von Liebe soll mit dieser Geschichte auch ein Gesprächsfeld mit Kindern eröffnet werden, das es ihnen ermöglicht, zu unterscheiden zwischen einem leeren, hohlen und irreführenden Verständnis von Liebe und einem gefüllten und gute Gefühle machenden Verständnis von Liebe.

Viele Kinder erleben Erziehungsberechtigte oder Erwachsene im nahen Umfeld, die einander nicht (mehr) lieben, aber den Schein aufrecht halten. Das ist für Kinder verwirrend und beunruhigend. Hier einmal einen Platz und Raum zu schaffen, um solche Gedanken gemeinsam zu bearbeiten, kann entlastend und stärkend sein. Zudem setzen Erwachsene auch ihren Kindern gegenüber das Wort "Liebe" oft ein, um sich der Loyalität des Kindes zu vergewissern oder/und um eigene Schuldgefühle unsichtbar zu machen.

Identitäten & Körper

Es ist uns wichtig, insgesamt in der Sexualerziehung, aber vor allem mit den folgenden Übungen, spürbar zu machen, dass die eigene Identität etwas ist, das sich aus vielem zusammensetzt und beweglich ist. Das heißt, dass es erlaubt und notwendig ist, als Kind und Jugendliche_r (und als Erwachsene_r) immer wieder Neues auszuprobieren, Sichtweisen zu ändern und Fragen zu stellen. So können Kinder eine vielschichtige Persönlichkeit entwickeln und darin das festigen, was an ihnen einzigartig ist und sie in ihrem Innersten ausmacht.

In jeder Klasse/Gruppe sitzen Kinder, die in unterschiedlichsten Lebensformen verortet sind. Trotz vieler Bearbeitungen von Schulbüchern und sonstigen Medien, die auf die Diversitäten der Lebensformen von jungen Menschen reagieren, hält sich das Bild der klassischen Mutter-Vater-Kind-Familie als anzustrebendes Ideal hartnäckig, ungeachtet der Tatsache, dass knapp die Hälfte aller Kinder in Österreich in anderen Verhältnissen leben. Wir möchten also verschiedene Lebens- und Beziehungsformen gleichberechtigt nebeneinander und zur Diskussion zu stellen sowie Begriffe wie WIR und IHR, die EINEN und die ANDEREN genauer anschauen und hinterfragen.

Literaturtipps:

Parr, Todd (2003): **The Family Book**, New York

Parr, Todd (2001): **It is okay to be different**, New York

Treiber, Jutta und Eisermann, Susanne (2005): **Naja**, St. Pölten

Lobe, Mira (1972): **Das kleine Ich bin ich**. Wien, München

Jens Thiele (2004): **Jo im roten Kleid**. Wuppertal

Interview: Wer bist du?

Kinder sollen zum Nachdenken über die Einzigartigkeit ihrer Persönlichkeit angeregt werden. Das schafft Bewusstsein darüber, dass Jede und Jeder unterschiedliche Vorlieben und Abneigungen hat und stärkt Kinder in dem, wie sie sind und was sie gern haben und was nicht.

Die Schüler_innen brauchen jeweils eine_n Interviewpartner_in. Die Zuteilung geschieht am besten zufällig (z.B. durch Abzählen).

Das interviewende Kind stellt dem anderen Kind die im Fragenkatalog angeführten Fragen (Seite 45 - 47) (oder natürlich auch andere) und macht sich kurze Notizen zu den Antworten.

Nach einem Rollenwechsel wird ein Kreis gebildet und alle stellen in der Großgruppe die Ergebnisse der Interviews vor.

1. **Wie heißt du?**
2. **Was bedeutet dein Name?**
3. **In welchem Land würdest du am liebsten leben? Warum?**
4. **Welche Sprachen kannst du sprechen?**
5. **Welche Sprachen würdest du gerne lernen? Warum?**
6. **Was sind deine Hobbys?**
7. **Was kannst du besonders gut?**

8. **Was machst du gerne mit anderen und was machst du gerne alleine?**

9. **Was magst du gerne und was magst du nicht so gerne? Warum?**

10. **Was ärgert dich?**

11. **Was machst du, wenn du traurig bist?**

12. **Was macht dich glücklich?**

13. **Was ist deine Lieblingsspeise? Wie würdest du die Gefühle beim Essen deiner Lieblingspeise beschreiben?**

14. **Was magst du an deinem Körper am liebsten? Warum?**

15. **Wie stellst du dir dein Leben in 20 Jahren vor?**

Körperbilder

20 bis 30 min

Ziel der Übung ist, viele verschiedene Körperteile bezeichnen, schamfrei aussprechen zu können und zu lernen, dass Geschlechtsteile auch Körperteile sind.

Weiterer Sinn der Übung ist, zu erkennen, dass jeder Mensch anders aussieht und fast alles möglich ist. Das heißt, einem Schubladendenken zu Körperbildern und -normen spielerisch etwas entgegenzusetzen.

Papiere in verschiedenen Größen und Formen oder Post-its, Stifte, Plakate, Kleber, Liste mit Körperteilen (Seite 49)

Anhand der Körperteile-Liste versucht jede Kleingruppe, möglichst viele Körperteile einzeln auf je ein Plakat, Papier oder post-it zu zeichnen/malen.

Die Körperteile sollten in etwa Originalgröße haben. Es geht aber nicht darum, wer am besten zeichnen kann. Jedes Körperteil darf ganz individuell aussehen und sollte nicht bewertet werden.

Jeder Körperteil kann auch öfter und unterschiedlich von mehreren Kindern gezeichnet werden. Die Kinder können Körperteile, die auf der Liste fehlen, ergänzen und auch zeichnen.

Dann hat jede Gruppe viele kleine und große Körperteile. Daraus legt/baut/klebt jede Gruppe eine oder verschiedene Figuren auf Plakate. Jede Gruppe kann auch einfach die Papierschnipsel- und stücke solange herum schieben und ausprobieren, bis sie sich geeinigt hat und eine oder mehrere Körper baut. Diese werden dann mit Kleber fixiert.

Nase
Eierstöcke
Hoden
Augen
Haare
Busen
Mund
Herz
Scheide
After
Po
Lunge
Magen
Penis
Zunge
Hand
Bein
Finger
Zeh
Ohr
Knie
Brustwarze
Bauchnabel
Wade
Schienbein
...

Private Parts - Geschlechtsteile

Ziel dieser Übung ist es, die Bezeichnungen für Geschlechtsteile innerhalb und außerhalb des Körpers kennen und verwenden zu lernen sowie einen Eindruck davon zu bekommen, wo diese liegen und wie sie aussehen (können).

Übungsblätter (Seite 51 - 56)

siehe auch Übungsblatt E6:
 „Außen & Innen: Meine Geschlechtsteile“

Jedes Kind bekommt alle Kopiervorlagen.

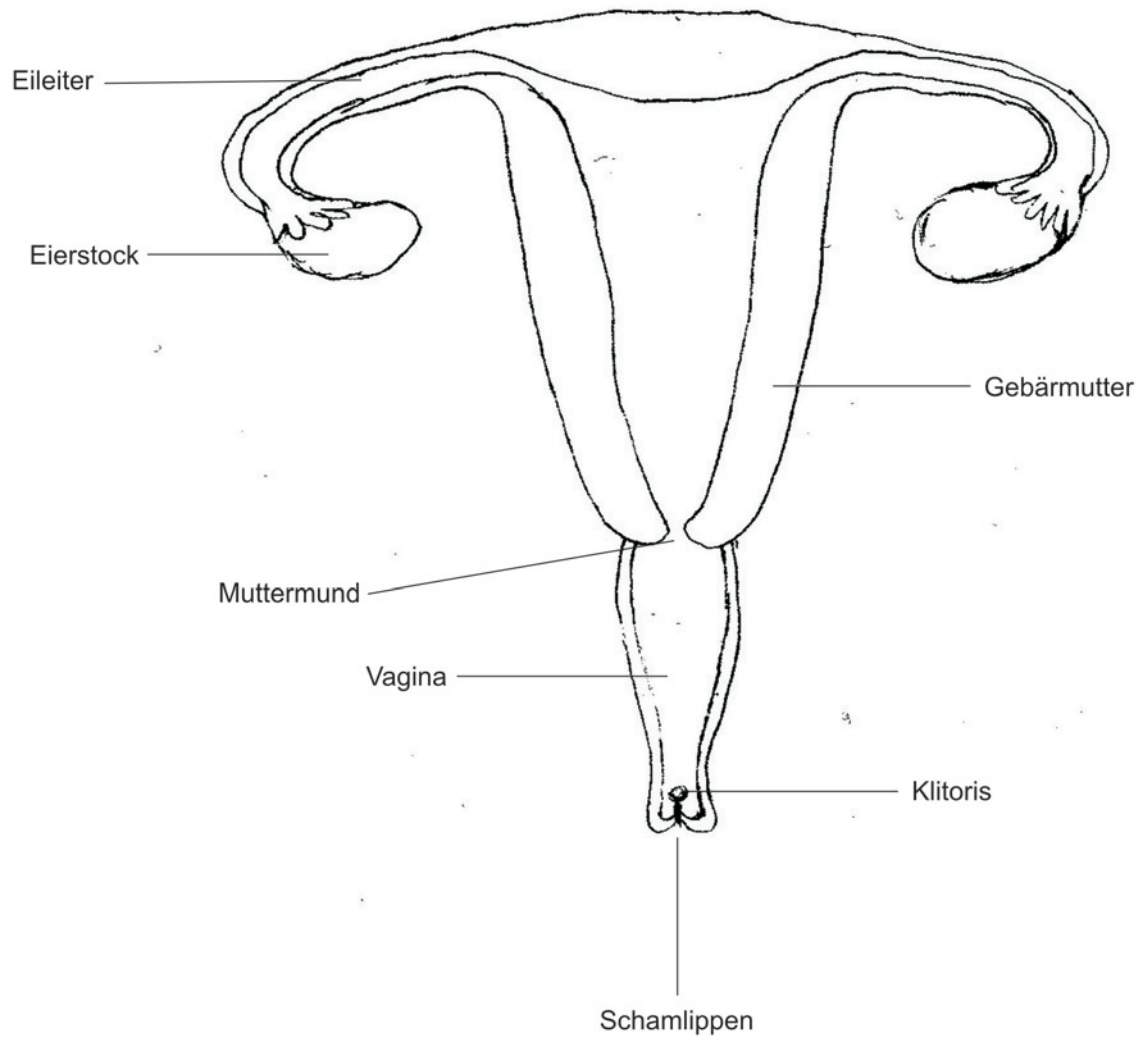
In einem ersten gemeinsamen Schritt werden die Vorlagen mit den Bezeichnungen gemeinsam angeschaut und besprochen, um darauf folgend die Vorlagen auszufüllen, auf denen die Bezeichnungen fehlen.

Wir empfehlen, reale Situationen mit den Kindern zu besprechen, in denen es wichtig ist, diese Bezeichnungen zu kennen, zum Beispiel bei einem Besuch bei einer Ärztin_einem Arzt oder wenn es darum geht, ein Körpergefühl genauer zu beschreiben...

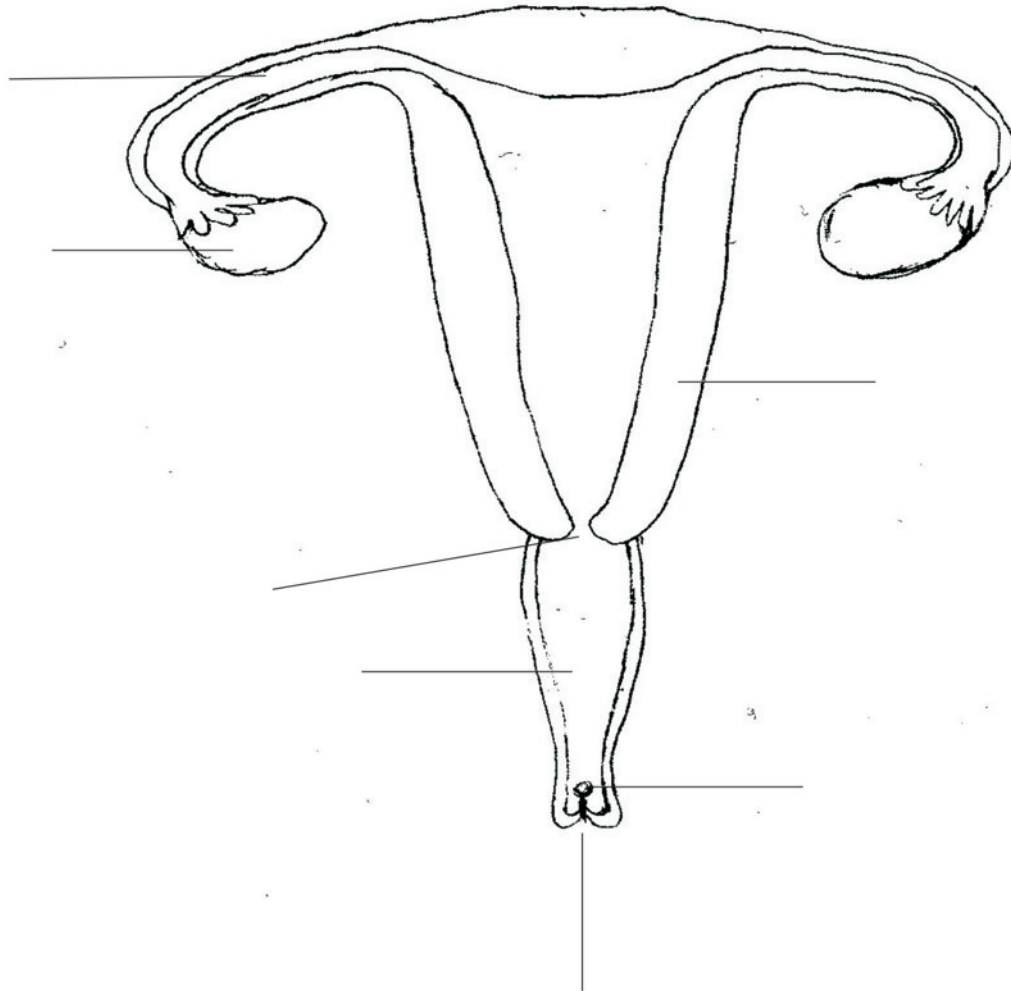
Beispiele:

- ▶ „Meine Harnröhre brennt.“ (statt „Ich will nicht aufs WC gehen.“)
- ▶ „Es juckt mich in der Scheide.“ (statt sich heimlich Sorgen zu machen, was das Jucken bedeuten könnte)

Die Übungen D4 „Installation – Geschlechtsorgane“ und D9 „Mädchenjunge/Jungemädchen – Intergeschlechtlichkeit“ eignen sich im Anschluss an diese Aufgabe.

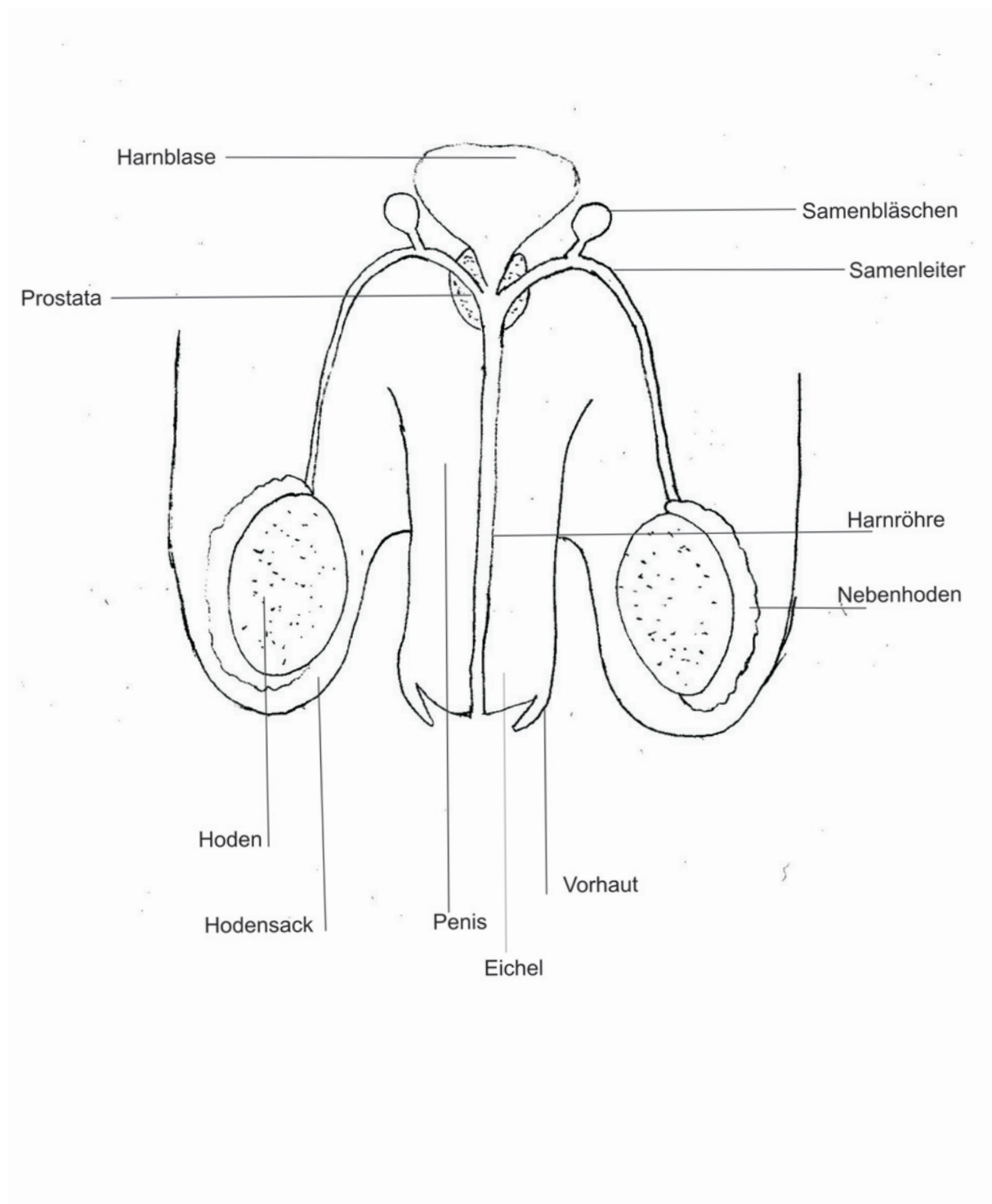


Weibliche Geschlechtsteile

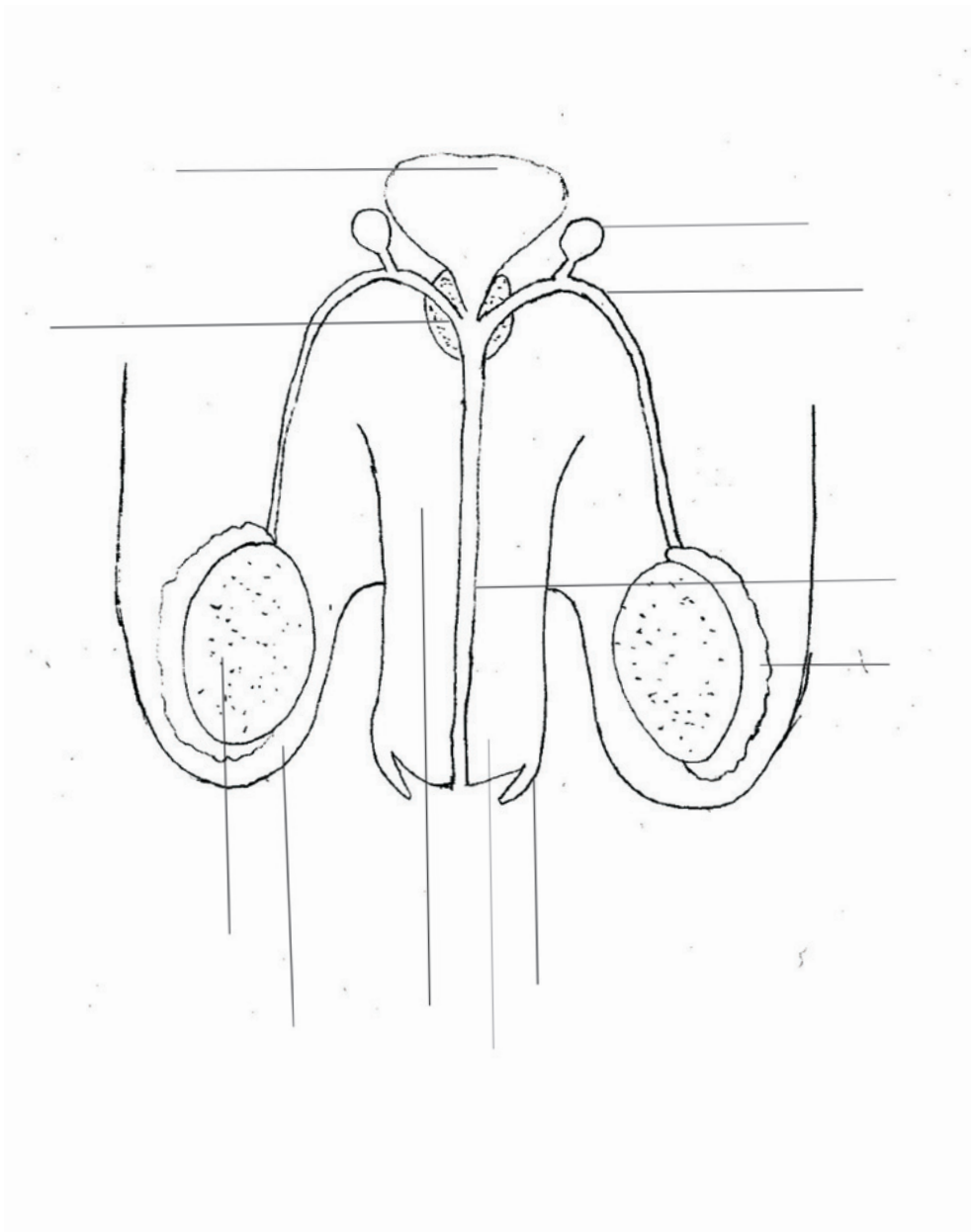


Weibliche Geschlechtsteile

Muttermund, Eierstock, Vagina, Uterus/Gebärmutter, Schamlippen,
Klitoris/Kitzler, Eileiter

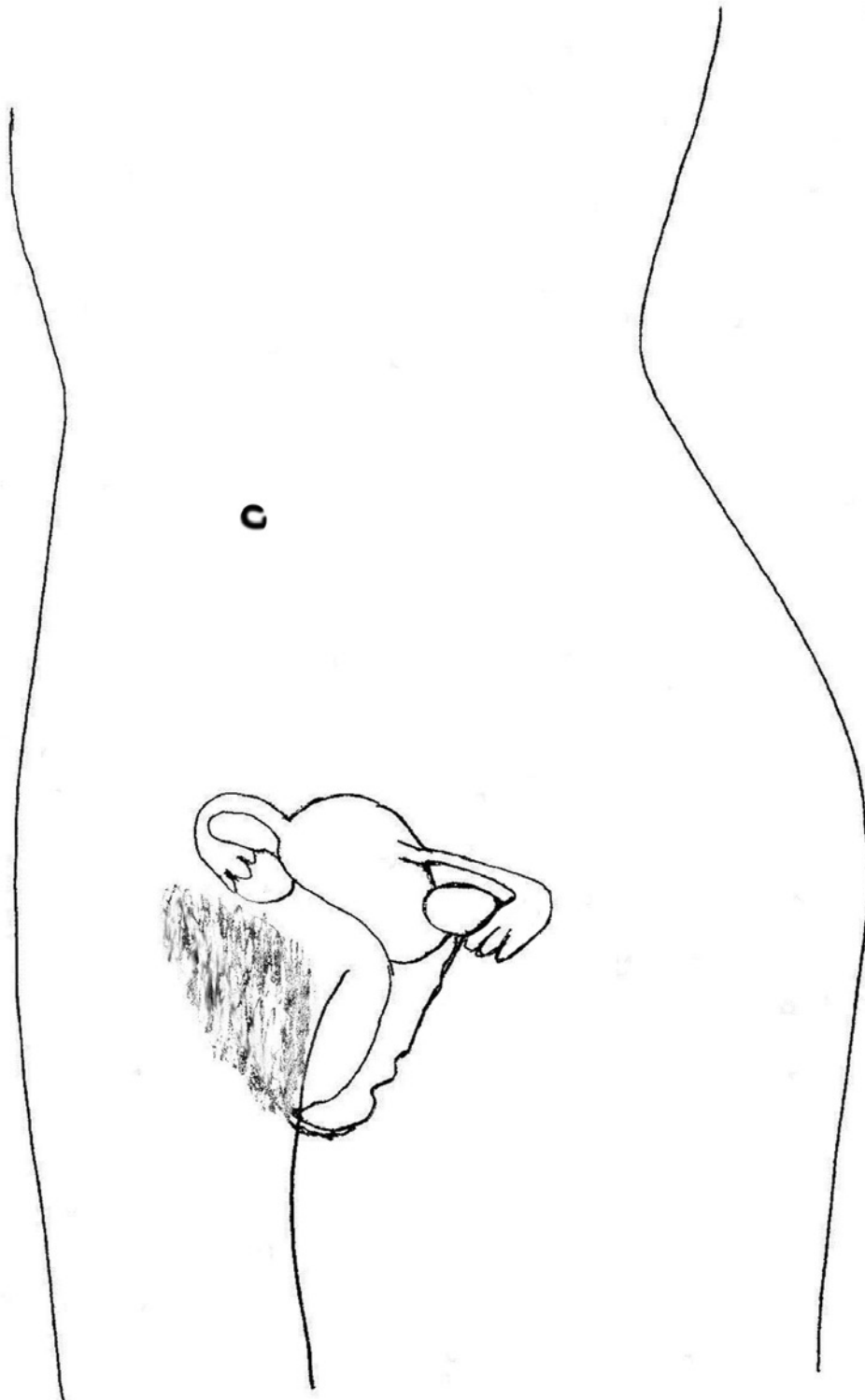


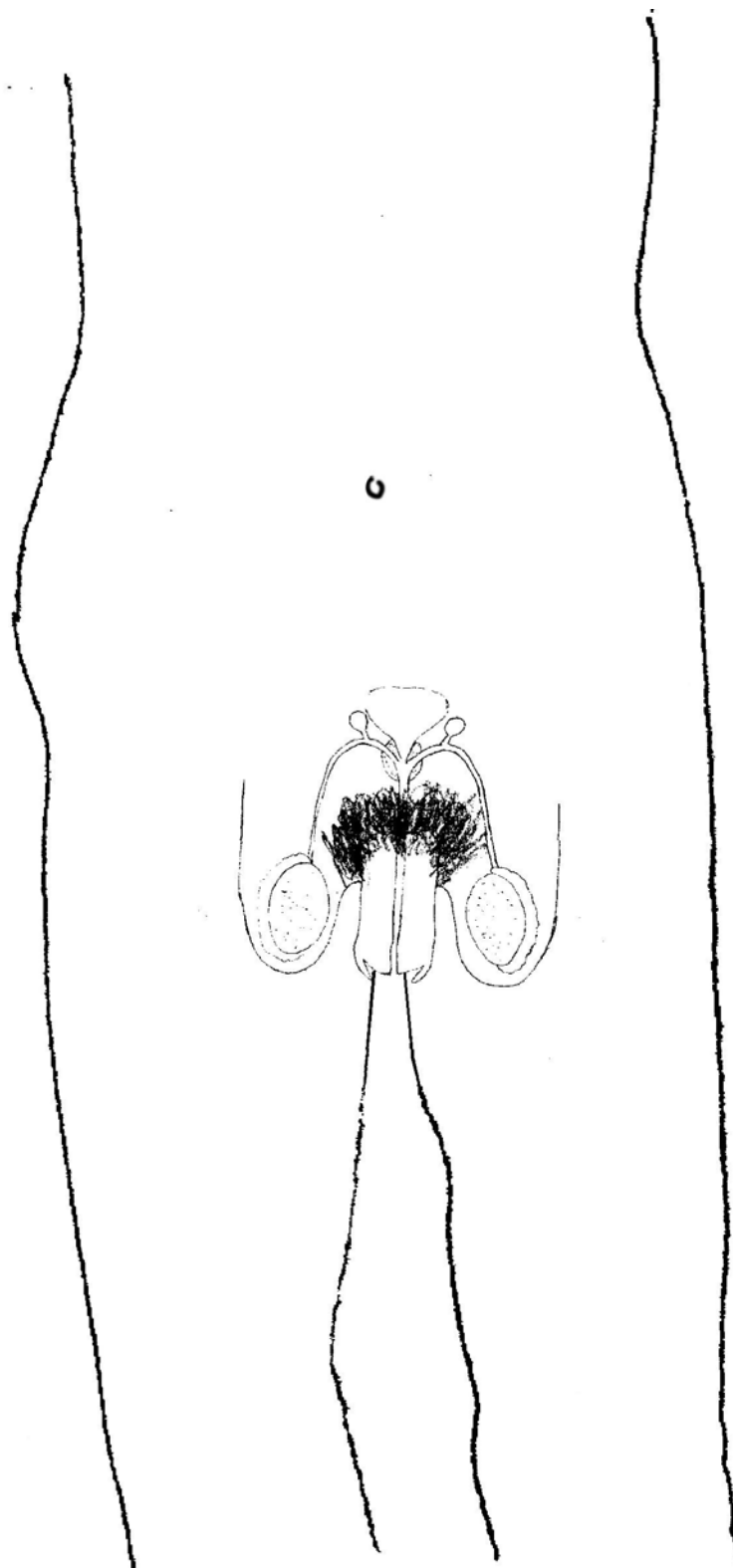
Männliche Geschlechtsteile



Männliche Geschlechtsteile

Hoden, Penis, Samenbläschen, Prostata, Samenleiter, Nebenhoden, Hodensack, Vorhaut, Eichel, Harnblase





Installation - Geschlechtsorgane

Diese Übung vermittelt mit einem spielerischen Zugang das Wissen, wie Geschlechtsorgane aufgebaut sind.

Große Papierbögen, Übungsblatt, Zeichenblatt, Seidenpapier, Schnur, Perlen, Watte und andere beliebige Materialien

Jedes Kind bekommt drei Papierbögen, die als Grundlage für das spontane Auflegen von Geschlechtsorganen mit unterschiedlichen Materialien dienen. Auf jeweils ein Blatt werden die weiblichen Geschlechtsorgane, die männlichen Geschlechtsorgane sowie Geschlechtsorgane von Personen mit intergeschlechtlichen Merkmalen aufgelegt und angeklebt. Die einzelnen Organe können auch beschriftet werden. Wir empfehlen diese Aufgabe nach den Übungen D3 „Private Parts – Geschlechtsteile“ und D9 „Mädchenjunge/Jungemädchen – Intergeschlechtlichkeit“ anzuleiten.

Obwohl natürlich auch weibliche und männliche Geschlechtsorgane so verschieden sind wie Menschen überhaupt, haben wir je eine Installation als Beispiel fotografiert (Seite 58 - 59). Für intersexuelle Geschlechtsorgane finden Sie zwei Fotos von Geschlechtsorgan - Installationen (Seite 60 - 61).

Für das Auflegen und Sprechen über sogenannte uneindeutige, also intersexuelle Geschlechtsorgane ist ein wertschätzendes Klima in der Klasse unabdingbar, noch mehr, als es für die Beschäftigung mit Sexualerziehung generell eine wichtige Voraussetzung ist.

Nicht alle Erziehungsberechtigten informieren die Schule darüber, wenn ihr Kind sich in der ihm zugewiesenen Geschlechtsrolle nicht zu Hause fühlt oder sogenannte geschlechtsangleichende Operationen nach der Geburt durchgemacht hat. Auch Kinder selber behalten oft das Gefühl, nicht in die vorgesehenen Rollenangebote als Mädchen oder Bub zu „passen“, für sich. Diese Aspekte mit bedenkend wird noch einmal klarer, dass Wertschätzung und Respekt in der Klasse eine Voraussetzung für diese Übung sind.



weibliche Geschlechtsorgane

Foto: Verein Selbstlaut



männliche Geschlechtsorgane

Foto: Verein Selbstlaut



intersexuelle Geschlechtsorgane

Foto: Verein Selbstlaut



intersexuelle Geschlechtsorgane

Foto: Verein Selbstlaut

Haarige Angelegenheiten

50 Minuten

Kinder sind oft beschäftigt mit Haaren, unter anderem, wenn ihnen in der Pubertät Schamhaare, Achselhaare, ein Bart oder Haare auf der Brust wachsen. Viele haben Angst, dass ihnen Haare in der Nase oder im Ohr wachsen, auf den Zehen oder sonst an Stellen, wo sie Haare bei Erwachsenen sehen.

Haarschneideschere, Bartkleber (in Läden mit Faschingsartikeln oder Theaterbedarf oder auch in Spielzeuggeschäften zu kaufen), Spiegel, billige Perücken in verschiedenen Farben, Gesichts- und Handcreme, Taschentücher oder Watte, Körpermalfarben

Gemeinsam wird besprochen und gesammelt, wo am Körper überall Haare wachsen können.

Gut ist auch, auf einem großen Plakat zu sammeln, was den Kindern alles zu Haaren einfällt, sowohl Ausdrücke mit Haaren (ein Haar in der Suppe, haarige Angelegenheit, um ein Haar...) als auch alles andere rund um das Thema Haare.

Dann kann jedes Kind, das will, Perücken anprobieren und später sich selber oder einem anderen Kind zum Beispiel Koteletten oder Augenbrauen oder einen Bart gestalten oder auch eine andere Art von Körperbehaarung auf leicht zugängliche Körperstellen wie Haare auf den Armen oder Beinen oder Zehen etc. Dazu werden von den Perücken Haarspitzen abgeschnitten (ein halber bis ein Zentimeter). Auf die zu beklebende Körperstelle wird Bartkleber dünn aufgetragen und dann kleben die Kinder sich selber oder einander vorsichtig Haare auf die zuvor ausgemachte Stelle.

Alle Kinder, unabhängig vom Geschlecht und eigenen Rollenempfinden sollen sich die Stellen und die Art der „neuen Haare“ selber aussuchen.

Eine zweite Variante dieses Spiels ist, wenn Kinder sich selbst oder einander Gesichter und Fratzen auf Hände, Knie, Bauch, Rücken oder Ellbogen malen und diesen dann quasi „echte“ Haare, Bärte, Koteletten, Augenbrauen etc. aufkleben.

Kinder, die weder bemalt noch mit Haarspitzen beklebt werden möchten, können auch anderen Körpergesichtern ihre Stimme leihen. Dann erfinden die Kinder kurze Dialoge und lassen die aufgemalten „Gesichter“ sprechen. Oder die Gesichter interviewen einander wie in der Übung D1 ‚Interview: Wer bist du?‘ mit dem Unterschied, dass jetzt nicht das interviewte Kind selber antwortet, sondern quasi das aufgemalte Gesicht, also eine erfundene „Person“. Der Fantasie der Antworten sind keine Grenzen gesetzt. Das Gesicht kann zum Beispiel „Psi“ heißen und „rulisisch“ als Lieblingssprache angeben und „räupeln“ als Hobby...

Am Ende der Stunde werden Haarspitzen, Kleber und Farbe mittels Watte/Tüchern und Creme entfernt, wobei vielleicht zuvor noch Fotos gemacht wurden.

Literaturtipps:

Babette Cole (2003): **Wovon Mama niemals spricht**, Hildesheim

Und siehe auch Übung B2 Ja- & Nein - Gefühle, in der es ebenfalls u. a. um Haare geht.

Zusammen leben

In dieser Übung geht es um die Auseinandersetzung mit verschiedenen Formen des Zusammenlebens und der Vielfalt und Bedeutung von sozialen Beziehungen. Dabei soll Akzeptanz der unterschiedlichsten Lebensformen entwickelt werden. Für jedes Kind ist die Form, in der es selber lebt, die „normale“ und nahe liegende. Das heißt, es gibt nicht DIE „normale“ Lebensform. Ziel ist, den Kindern zu zeigen, dass es viele viele Lebensformen gibt, die gleichberechtigt nebeneinander stehen.

Bilder, auf denen Liebespaare, Paare, verschiedene Familienformen, Menschen verschiedener Generationen usw. abgebildet sind.

Hier zum Download:

http://www.selbstlaut.org/TCgi/images/selbstlaut/20070423184157/SL_modul06.pdf (Seite 6 - 13)



© Christine Aebi

Die Bilder werden an die Tafel oder Wand gehängt. In kleinen Gruppen (2-3 Kinder) suchen sich die Schülerinnen und Schüler ein Bild aus, das sie genauer betrachten möchten.

Fragestellung für die Gruppen:

- ▶ Wie würdet ihr diese Familie beschreiben?
- ▶ Was tun die Personen auf dem Bild?
- ▶ Was glaubt ihr, welche Sprachen in dieser Familie gesprochen werden?
- ▶ Wie verbringt diese Familie ihren Alltag?
- ▶ Wie könntet ihr die Stimmung in dieser Familie beschreiben?

In einer anschließenden Diskussion stellen die Gruppen ihre Ergebnisse vor.

Fragen zur Diskussionsrunde:

- ▶ Was denkt ihr, was eine Familie ist?
- ▶ Welche Bedeutung hat die Familie für euch?
- ▶ In welcher der dargestellten Familien würdet ihr gerne leben? Warum?
- ▶ Wie würdet ihr euren Alltag in dieser Familie beschreiben?

Grün im Gesicht

20 bis 30 min

Ziel der Übung ist es, Klischees über Hautfarben aufzulösen und Zuschreibungen zu verhindern

Papier, Pastellkreiden oder Ölkreiden oder möglichst verschiedene Stifte und Farben

Arbeitsblätter (Seite 65 - 67)

Haut ist nicht gelb oder rot oder blau oder schwarz oder grau oder pink oder grün oder weiß...

Haut hat so viele Farben, wie es Menschen gibt und jede Haut ist anders als alle anderen. Menschen bestimmen selber, wie sie sich sehen und wie sie sich benennen.

Manche sagen von sich "Ich bin Schwarz", andere sagen von sich "Ich bin braun", andere sagen von sich "Ich bin weiß", andere sagen von sich "Ich bin farbig", andere sagen von sich "Ich bin hell", andere sagen von sich "Ich bin dunkel", andere sagen von sich "Ich bin mal so mal so", andere sagen von sich "Ich beschreibe mich nicht über meine Farbe", andere sagen von sich "Ich bin einfach Ich", andere sagen von sich "....." Aber auch, wenn sie Farben nennen, meinen sie nie dieselbe Farbe, weil Haut von zwei Menschen nie ganz genau dieselbe Farbe hat. Außerdem ändert sich Hautfarbe während eines Lebens. Auch die Haarfarbe ändert sich. Haare werden grau, werden weiß. Aber nie ganz weiß. Und nie gleicht ein grau dem anderen.

Auch hat ein Mensch an verschiedenen Körperstellen unterschiedliche Hautfarben, also genau genommen gibt es für niemanden eine Hautfarbe für den ganzen Körper.

Es gibt auch viele Beschreibungen von Gefühlen und Zuständen von Menschen, in denen Farben vorkommen, zum Beispiel:

- bleich sein
- rot werden
- braun gebrannt
- weiß wie die Wand
- gelb vor Wut
- ganz grün im Gesicht
- ...

Viele Maler und Malerinnen, berühmte und weniger bekannte, malen andere Menschen und somit auch Haut. Wenn man sich manche Bilder genau anschaut, wird deutlich, dass mit Hilfe von ganz vielen, teils sogar sehr bunten Farben, Hautfarbe gemalt wird. Das ist überraschend, weil niemand sagen würde, dass jemand wirklich grün im Gesicht ist. Aber auf alter und moderner Malerei wird Haut oft sogar mit Grün und Rot und Lila und allen möglichen Farben gemalt.

Versuche bei einem der Bilder heraus zu finden, mit welchen Farben die Haut gemalt ist.

Suche 3 Stellen an deinem Körper, an denen die Farbe deutlich verschieden ist.



Angelika Kaufmann, Selbstportrait, 1753



Egon Schiele, Selbstbildnis mit gestreiftem Hemd, 1910



Maria Lassnig, traurige Trauben, 1982

Versuche selber Hautfarbe zu malen.

Du kannst verschiedene Farben mischen, du kannst sie wieder ändern, wenn du das Gefühl hast, der Farbton passt doch nicht. Probier herum und lass dir Zeit. Vielleicht hast du Lust, die Farbe/n zu treffen oder den Farben nahe zu kommen, die du auf dem Bild siehst. Vielleicht hast du mehr Lust, die Farbe des Fells eines deiner Stofftiere zu finden, zu mischen.

Wenn du immer noch Lust hast, weiter mit den Farben zu experimentieren, dann versuche, Haut in besonderen Zuständen zu malen und dafür Farben oder Formen zu finden, zum Beispiel für

- Gänsehaut
- Masern
- eine sogenannte dicke Haut
- Haut an den Beinen, die juckt, weil die Strumpfhosen so kratzen

Einzelstück & Kollektion

30 bis 50 min

Wir tragen alle Signale und Botschaften nach außen über das, was wir tragen, wie wir sind und auftreten. Manchmal möchte jede_r einmal in einem anderen Gewand stecken und etwas anderes ausprobieren oder darstellen.

Papieroveralls (gibt es sehr günstig in Baumärkten zu kaufen, ca. 1 Euro pro Stück), Scheren, dicke Stifte, die auf diese Overalls schreiben können, ggf. Klebeetiketten, Klammermaschine, Stoffreste, ggf. Nadeln und Faden...

Jedes Kind probiert einen Overall an und stellt sich vor, selber Modeschöpfer_in zu sein.

Jedes Kind kann sich den eigenen Overall so zuschneiden, bemalen, beschriften, bekleben, betackern, wie es will. Es ist auch möglich, nur einen Ärmel oder ein Oberteil, die Hose oder ein kleines Stück des Overalls zu verwenden.

Die Modekreationen sollten nicht bewertet, sondern als jeweils eigener Ausdruck anerkannt werden.

Ergänzend oder vorbereitend empfehlen wir das

Virtuelle Anziehspiel „Nins Kleiderkasten“

Hier können die Schüler_innen eine Figur, Nin, einkleiden, wie sie wollen. Manchmal purzeln dabei Kleidungsstücke durch die Gegend, manchmal auch Geschlechterrollen. Gedankliche Assoziationen zu Kleidung sollen damit etwas beweglicher werden.

Dieses Spiel ist im Rahmen der Kindertheaterproduktion „Nin's Archiv“ entwickelt worden.

Mit der rechten Maustaste kann jedes der Kleidungsstücke und jeder Gegenstand verschoben und anprobiert werden. Alles ist erlaubt. Jede Kombination eine neue Mode.

SELBSTLAUT
www.selbstlaut.org
Sexualerziehung für 6 - 12 Jährige zum Download

Zum Abschluss der Einheit kann in der Klasse darüber gesprochen werden, wie es den Kindern gegangen ist, was ihre eigene Lieblingskleidung ist, ob sie manchmal etwas gerne anziehen möchten, das sie nicht dürfen oder anziehen müssen, was sie nicht mögen. Was Kleidung über einen Menschen aussagt und wie man sich darin auch oft täuschen kann.

Die Overalls sind Einzelstücke, können mit nach Hause genommen werden oder als Kollektion in der Klasse bleiben.



Für dieses Spiel wird ein Computer mit Internet-Anschluss benötigt. Das Spiel finden Sie unter:

http://theaterfoxfire.org/eseix_nin_anziehen/dress_me.html

„Mädchenjunge/ Jungemädchen - Intergeschlechtlichkeit“

In dieser Übung geht es um die Vermittlung von grundlegendem Wissen über die Vielfalt von Geschlechteridentitäten. Die Geschichte skizziert Gedanken und Gefühle eines intergeschlechtlichen Kindes. Die Häufigkeit von intergeschlechtlich zur Welt kommenden liegt bei ca. 1/2000. Viele Initiativen setzten sich dafür ein, Intergeschlechtlichkeit/ Intersexualität nicht weiterhin als zu behandelnde Krankheit zu pathologisieren, sondern die Vielfalt von Geschlechteridentitäten (ebenso beispielsweise Transgender, Transsexualität, queere Identitäten) anzuerkennen. Dieses Bestreben stellt den eng gesteckten, künstlich geschaffenen Rahmen der angenommenen Zweigeschlechtlichkeit in Frage. Schriftlich drückt sich dies beispielsweise in der Verwendung des Unterstrichs oder des Sternchens, die mehr und mehr das Binnen-I ablösen, aus (Schüler_innen und Schüler*innen statt SchülerInnen)...

Wichtig ist, im Hinterkopf zu behalten, dass eines der anwesenden Kinder intergeschlechtlich sein oder transidentitär fühlen kann. Häufig wird auch die Institution Schule von den Eltern/Erziehungsberechtigten nicht darüber informiert, dass ihr Kind intersexuell oder geschlechtlich sogenannt uneindeutig geboren wurde. Eine wertschätzende Atmosphäre und das Reagieren auf Witze oder Kommentare, die möglicherweise gemacht werden und verletzend wirken können, ist auf jeden Fall wichtig.

Die Geschichte „Mädchenjunge/Jungemädchen“ (Seite 70) ist ebenfalls als Audiodatei zum Download angehängt:

<http://www.selbstlaut.org/materialien/maedchenjunge.mp3>

aus: Lilly Axster (2008): **Nins Archiv**, Frankfurt/M.

Die Kopien der Geschichte „Mädchenjunge/Jungemädchen“ werden ausgeteilt und gelesen. In Kleingruppen soll diskutiert werden, wie es gewesen wäre, wenn der/_das „Mädchenjunge/Jungemädchen“ selbst hätte entscheiden können, ob Eingriffe getätigt werden, was in seinem/ihrem Leben anders gewesen wäre bzw. wie es wäre, wenn sich niemand zwischen Frau- und Mannsein entscheiden müsste. Sie sollen anschließend versuchen, das Leben von Lara zu beschreiben.

Weiterführende Informationen:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Tintenfischalarm>

<http://blog.zwischengeschlecht.info>

<http://www.transinterqueer.de/>

<http://www.intersexualite.de/>

<http://www.die-katze-ist-kein-vogel.de/>

“Mädchenjunge” / “Jungemädchen”

Ich bin nicht als Mädchen oder Junge auf die Welt gekommen, sondern als Mädchenjunge. Oder Jungemädchen.*

Ich hatte bei meiner Geburt eine Scheide und ein Glied, beides ungefähr halb so groß wie bei anderen Neugeborenen. Halb halb.

Daran kann ich mich natürlich nicht erinnern, weil ich erst kurz auf der Welt war, aber es wurde mir später, als ich ca. 9 Jahre alt war, erzählt. Meine Eltern und die behandelnden Ärztinnen oder Ärzte wollten, dass ich entweder ein Mädchen oder ein Junge sei. Dabei war ich dazwischen. Inter. Heißt auf lateinisch dazwischen. Ich war ein Intersex-Kind.

Stell dir vor, ich hätte jeden Tag entscheiden können, ob ich heute ein Mädchen oder Junge sein will. Ob ich Karla oder Karl heiße, Johanna oder Johannes.

Meine Eltern haben mich Lara genannt und die Leute im Krankenhaus haben mich so lange operiert, bis ich keinen Penis mehr hatte.

Stell dir vor, ich könnte mir aussuchen, auf das Klo zu gehen, wo die Schlange kürzer ist oder ich könnte im Sport in der Schule aussuchen, ob ich lieber bei den Jungen mitturne oder bei den Mädchen, je nachdem, welche Gruppe zum Beispiel Fußball spielt und welche Geräteturnen macht. Stell dir vor, ich könnte mich in Mädchen und Buben verlieben und dabei selber ein Mädchen oder Bub sein. Stell dir vor, ich könnte beim Pinkeln entscheiden, wo der Urin herauskommen soll. Stell dir vor, meine Lehrer und Lehrerinnen wüssten nicht, ob ich ein Junge oder Mädchen bin. Stell dir vor, das wäre aufregend und würde mich glücklich machen. Stell dir vor, es wäre belastend und würde mich unglücklich machen.

Das hätte ich gerne selber entschieden.

Stell dir vor, ich würde mit dem Intercity nach Interlaken fahren und dort im Internet surfen, bis ich andere Intersexuelle kennenlerne.

Stell dir vor, wo zwischen ich alles sein könnte. Zwischen Hier und Dort, zwischen Kalt und Heiß, zwischen Nord und Süd, zwischen Wachsein und Schlafen, zwischen meinen Eltern, zwischen meinen Freundinnen und Freunden, ich wäre nie mehr allein.

*Der Begriff ist aus einer Erzählung aus dem Film „Tintenfischalarm“ mit Alex Jürgen, Film von Elisabeth Scharang, Wien 2006

ICH-Buch

Projekt in mehreren Einheiten zu 15 bis 45 min

Sich kennen und lieben lernen und in der eigenen Einzigartigkeit begreifen

Verschiedene Papiere, Stifte, Bastelmaterial, Heftmappe

Das ICH-Buch ist für jedes Kind ein ganz persönliches Buch über die eigene Person, die eigenen Gefühle, den eigenen Körper, die eigene Herkunft und die eigenen Vorlieben, das die Kinder selber machen und gestalten. So entstehen einmalige Werke, die so einzigartig sind, wie es jedes Kind ist.

Für jedes ICH-Buch können die Kinder einen schönen Schnellhefter oder eine Schienenklemmmappe anlegen und das Deckblatt des Buches selber gestalten, wie es ihnen gefällt. Auch der Name kann, wenn gewünscht, neu erfunden werden.

Da das ICH-Buch zu einem umfangreichen Projekt werden kann, ist es möglicherweise sinnvoll, es über einen längeren Zeitraum entstehen zu lassen.

Geburtstag

- ▶ Geburtstag und Alter aufschreiben
- ▶ Gewicht und Größe bei der Geburt. Größe zeigen, Gewicht fühlen
- ▶ Gesprächsrunde: „Wie war die Geschichte eurer Geburt?“, ein Bild dazu malen
- ▶ Ein Foto als Säugling einkleben
- ▶ „Wie und mit wem feiert ihr am liebsten euren Geburtstag?“

Name

- ▶ Den Namen schön gestaltet auf ein Blatt malen
- ▶ Namenskärtchen basteln
- ▶ „Gefällt dir dein Name? Hast du Kosenamen? Welcher Name würde noch zu dir passen?“
- ▶ Namenskreuzwörter: Die Kinder schreiben ihren Namen senkrecht in Druckbuchstaben und finden

SELBSTLAUT
www.selbstlaut.org
Sexualerziehung für 6 - 12 Jährige zum Download

dazu horizontal Wörter, die Gefühle, Dinge oder Tätigkeiten beschreiben, die sie gerne haben.

Körper

Im Laufe des Projekts ist es gut zu vermitteln, dass jeder Mensch und dessen Körper einzigartig und unverwechselbar ist. Das Meiste ist vererbt und angelegt und ist nicht so beliebig formbar, wie es oft in den Medien dargestellt wird.

- ▶ Mit Hilfe eines Spiegels ein Selbstporträt anfertigen. Es können auch einzelne Körperteile gemalt werden.
- ▶ Foto(s) einkleben
- ▶ Eine Tabelle mit Körpergröße und -gewicht anlegen. Veränderungen über einen längeren Zeitraum wahrnehmen.
- ▶ Augenfarbe, Haarfarbe, selbst gemessene Körpertemperatur festhalten.
- ▶ Haarsträhne einkleben (eventuell auch von den Eltern oder anderen Personen)
- ▶ Fuß-, Hand-, Finger- und Lippenabdrücke mit Wasser- oder Fingerfarben „notieren“. Auf Plakaten können auch andere Körperabdrücke „gestempelt“ werden.
- ▶ Welche (Kinder-) Krankheiten hattest du schon?

Gefühle

- ▶ Selbstporträts in verschiedenen Stimmungslagen (traurig, wütend, fröhlich, ängstlich, neugierig, überrascht, verliebt...)
- ▶ Collage aus Zeitungen machen, auf der unterschiedliche Gefühle dargestellt sind.
- ▶ Welche magst du und welche sind dir unangenehm?
- ▶ Kalender aufmalen oder einkleben und die tägliche Stimmung eintragen. Dafür können Symbole für verschiedene Stimmungslagen verwendet werden z.B. Sonne für gute Stimmung, ein Blitz für große Wut, eine Träne für Traurigkeit etc.
- ▶ Gefühlsuhr basteln

Ich und die Anderen

- ▶ Meine Familie oder Menschen, mit denen ich lebe, malen
- ▶ Wo leben meine Verwandten und wie sieht es dort aus?
- ▶ Hast du Freund_innen?
- ▶ Was mache ich gerne mit anderen und was mache ich gerne alleine?

Meine Vorlieben?

- ▶ Mein Lieblingsessen; kann gemalt oder auch zubereitet werden
- ▶ Meine Lieblingsmusik, mein Lieblingsfilm, meine Lieblingsstars; kann gehört, gesehen, gezeigt werden
- ▶ Meine Lieblingskleidung
- ▶ Meine Lieblingstätigkeiten
- ▶ Was kann ich besonders gut?
- ▶ Mein Tagesablauf: einen kleinen Comic, entlang der verschiedenen Tages- und Uhrzeiten, zeichnen

So bin ich!

Wer macht was? - Rollenbilder

In dieser Übung geht es darum, sich von verschiedenen Lebensformen ausgehend mit Geschlechterrollen auseinanderzusetzen.

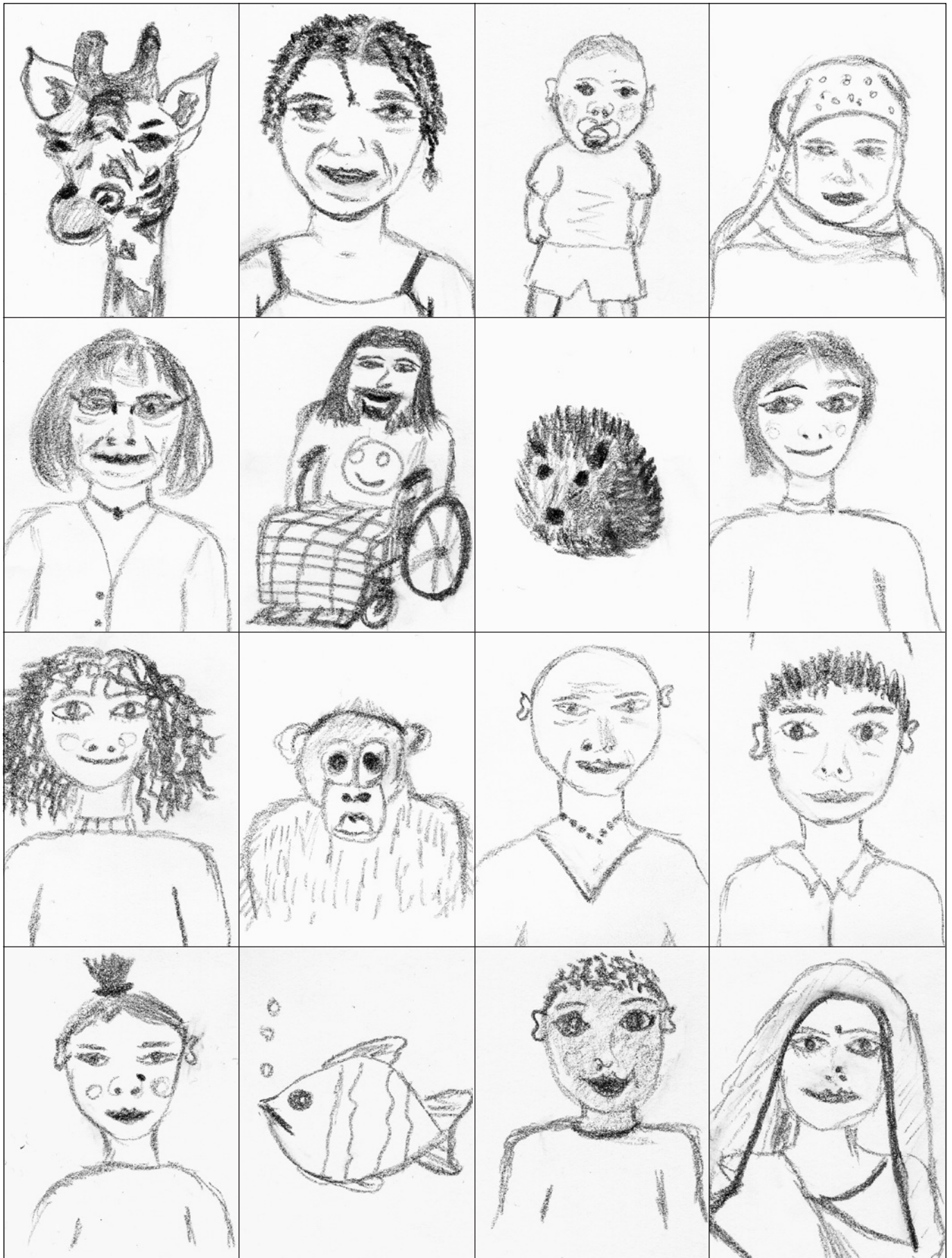
Kopiervorlage „Familienpuzzle“ (Seite 74)

Jedes Kind zieht vier Bilder und überlegt sich eine Geschichte zu der zusammen gewürfelten Familie. Anhand folgender Fragen hilft die Lehrerin_der Lehrer den Kindern dabei, ihre Geschichte zu erweitern und sie zum Nachdenken über traditionelle Rollenbilder anzuregen.

Wie könnte die Aufgabenverteilung in dieser Familie sein?

- ▶ Wie sind die Aufgaben in deiner Familie verteilt?
- ▶ Handelt es sich um eine gerechte Verteilung der Aufgaben? Warum glaubst du das?
- ▶ Welche Aufgaben musst du in deiner Familie übernehmen?
- ▶ Welche Aufgaben würdest du gerne in deiner Familie übernehmen und welche nicht? Warum?

Diese Fragen können auch anhand der Bilder von vielen verschiedenen Familienmodellen aus Übung D6 „Zusammen leben“ behandelt werden.



Zeichnungen: Nilüfer Şimşek

Schön & Schön

Anhand von Sprichwörtern bzw. Sprüchen wird der Begriff ‚Schönheit‘ in unterschiedlichen Kontexten dargestellt.

Arbeitsblatt: Sprichwörter und Sprüche zu Schönheit (Seite 76)

Die Übung kann einzeln oder in Kleingruppen durchgeführt werden. Im Anschluss an die Arbeit werden die Ergebnisse im Plenum besprochen. Es geht darum, herauszufinden und zu besprechen, wie die Sprichwörter zu den Kindern (und auch Erwachsenen) kommen.

- ▶ Welche Unterschiede oder Gemeinsamkeiten siehst du?
- ▶ Welche Sprichwörter/Sprüche gefallen dir am besten? Warum?
- ▶ Kennst du andere Sprichwörter oder Sprüche zu Schönheit?

- ▶ Lies die Sprichwörter und Sprüche zum Thema Schönheit auf dem Arbeitsblatt durch.
- ▶ Kennst du einige davon? Falls ja, woher oder von wem kennst du sie?
- ▶ Erkläre, was damit gemeint sein könnte.

Schönheit liegt im Auge des
Betrachters oder der
Betrachterin

Wer schön sein will,
muss leiden

Kleider machen Leute

Schön ist,
was man liebt

Keine Schönheit ist
vollkommen

Schönheit vergeht,
Tugend besteht

Ein Mann ohne Bauch ist
wie ein Haus ohne Balkon

Aus einem schönen Ge-
sicht kann man keine Butter
schlagen

Intimität & sexuelle Aktivitäten

Besonders in diesem Bereich weisen wir darauf hin, dass die Scham- und Sprachgrenzen des von zuhause Gewohnten und Erlaubten stark variieren. Es empfiehlt sich bei den Spielen und Übungen zu diesem Bereich dazu zu sagen, dass in verschiedenen Lebenszusammenhängen sehr unterschiedlich über Sexualität/en gesprochen oder geschwiegen wird und dass Kichern ganz normal und erlaubt ist, ebenso Schweigen, Neugierde, Scham, unbeholfene Fragen, Nichtwissen, große Spannung oder auch ein Unbehagen. Sehr hilfreich ist es unserer Erfahrung nach auch, anzusprechen, dass wir selber, die Erwachsenen, womöglich wenig Übung damit haben, über Sexualität und Gefühle dazu zu sprechen. Erzählungen aus der eigenen Kindheit/ Jugend darüber, mit wem und wie ein Reden über (kindliche) Sexualität (un)möglich war, erleichtern häufig den Einstieg und stellen Vertrauen her.

Das Sprechen über Intimität und sexuelle Aktivitäten lässt sich am schwierigsten in den Schulalltag integrieren, weil Lehrer_innen immer auch benoten und schon von daher ein offenes Reden über sehr persönliche und/oder schambesetzte Dinge erschwert möglich ist. Schüler_innen wenden sich mit Fragen zu Sexualität selten an Autoritätspersonen, sondern eher an Gleichaltrige oder Menschen, die sie nicht jeden Tag treffen (müssen).

Dennoch lassen sich immer wieder Freiräume auch im System Schule schaffen. Und Sexualität gehört nicht zuletzt in den Lehrplan jeder Schule. Viele Lehrer_innen wählen den Weg, im Rahmen eines Projektes zu Sexualität Fachleute von außen einzuladen, und das ist auch ein guter Weg.

Sehen Sie selbst, welche Spiele und Übungen aus diesem Modul Ihnen für Ihren schulischen Rahmen geeignet erscheinen.

Exkurs Pornografie:

Darüber, was Pornografie ist, gibt es kaum Einigkeit. Es ist schwierig, zu erklären, was Pornografie ist und was nicht. Oft werden Bilder oder Filme von einer Person als pornografisch wahrgenommen, aber von einer anderen nicht.

Was aber einigermaßen klar ist, ist, dass die allermeisten pornografischen Darstellungen wenig mit der Realität von Sexualität von den meisten Menschen zu tun haben. Häufig wird in pornografischen Darstellungen ein Bild von Sexualität und Lust festgeschrieben, das mehr mit Macht und Gewalt zu tun hat als mit Sexualität. So wird oft gezeigt, dass Frauen Gewalt erregend finden und es mögen, wenn nur der Mann bestimmt. Auch wird in pornografischen Darstellungen das männliche Glied häufig als größer und länger behauptet, als es wirklich ist. In diesen Darstellungen geht es meistens wenig um Gefühle. Aber besonders ungeeignet für Kinder (und nicht nur für Kinder) ist, dass Pornografie ein wichtiges "Sexualorgan" des Menschen zerstört: die eigene Fantasie, die eigenen Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse. Die werden von überwiegend genormten Bildern überlagert, die dazu gemacht sind, Profit zu machen. Für Kinder ist Pornografie schädlich, weil sie nur von Erwachsenensexualität handelt und Sexualität mit Gewalt verknüpft und so darstellt, als gehöre beides zusammen.

Wir empfehlen, in der Volksschule das Thema Pornografie nicht von Seiten der Lehrerin_des Lehrers anzusprechen, aber auf jeden Fall zu antworten und sich offen zu zeigen, wenn Fragen oder Kommentare von Kindern dazu kommen.

Literaturtipps:

Timmermanns, Stefan und Tuijer, Elisabeth (2008): **Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit**, Weinheim und München

Harris, Robie und Emberley, Michael (2012): **Total normal - Was du schon immer über Sex wissen wolltest**, Landsberg

Harris, Robie und Emberley, Michael (2002): **Einfach irre! Liebe, Sex und Kinderkriegen**, Landsberg

Harris, Robie und Emberley, Michael (2007): **So was Tolles: Über Mädchen und Jungen, vom Körper und vom Kinderkriegen**, Landsberg

Blank, Joani und Quackenbush, Marcia (1983): **A Playbook For Kids About Sex**, San Francisco

Axster, Lilly und Aebi, Christine (ab Sommer 2012): **DAS machen? Projektwoche in der Klasse 4c**, Wien

Enders, Ursula und Wolters, Dorothee (1996): **Wir können was, was ihr nicht könnt!** Weinheim

Verblüffte Gesichter

10 min

Sexualität, Peinlichkeit, Unterschiede zwischen kindlicher und erwachsener Sexualität besprechbar machen. Diese kurze Übung eignet sich gut als Einstieg in das Reden über Sexualität, weil sie lustig ist, entlastend und klar macht, dass Erwachsene sich mit dem Thema (auch) nicht leicht tun.

Gesichter (Seite 80) ausdrucken und im Klassenraum verteilt aufhängen.

Die Kinder gehen herum und schauen sich die Gesichter an.

- ▶ Stellt euch vor, ihr fragt eure Mutter oder euren Vater oder andere Erwachsene, mit denen ihr lebt, was Sexualität ist. Wie würden sie reagieren?
- ▶ Warum glaubt ihr, reagieren manche Erwachsene so, wenn es um Sexualität geht?
- ▶ Was für eine Reaktion würdet ihr euch wünschen?

Übung und Gesichter nach: Blank, Joani und Quackenbush, Marcia (1983): **A Playbook for Kids About Sex**, San Francisco

Schließlich kann besprochen werden, dass Sexualität für manche Menschen etwas sehr Persönliches ist und früher eher sehr wenig über Sexualität gesprochen wurde. Deshalb ist es auch heute manchmal für Erwachsene nicht so einfach, das für Kinder gut zu erklären.

Kindliche Sexualität ist anders als die von Erwachsenen. Die meisten Erwachsenen mögen es, sich gegenseitig zu streicheln und zu küssen und sie berühren sich an den Geschlechtsteilen oder haben miteinander Geschlechtsverkehr. Kinder entdecken ihre Sexualität oft mit sich selbst oder beim Erkunden mit Freund_innen. Schon ganz kleine Kinder und Babys erleben lustvolle Eindrücke mit allen Sinnen beim Matschen, Gatschen, Plantschen, Nuckeln und Saugen.



Zeichnungen: Elisabeth Konlechner

Ganz schön intim

Es geht darum, besprechbar zu machen, wieso sich sexuelle Handlungen nicht für den öffentlichen Raum eignen (und wieso das für Tiere nicht gilt).

Die Kinder werden zunächst aufgefordert, das Bild (Seite 82) einfach zu beschreiben und auch zu sagen, wie sie die gezeigte Situation finden. Darüber kann ein Gespräch entstehen, ob die Kinder andere Situationen kennen, in denen sie schon Tiere dabei beobachtet haben, sich fortzupflanzen oder aneinander zu reiben oder "Sex zu machen". Das kann brutal oder auch harmlos oder sogar zärtlich ausgesehen haben. Es sollte jedenfalls darum gehen, ob das zum Ansehen lustig war oder unangenehm oder verstörend oder interessant oder peinlich oder aufregend oder egal...

Anschließend kann besprochen werden, wo Menschen Sex haben und warum es irgendwo an einem öffentlichen Ort nicht passend ist. Auch küssende Paare im öffentlichen Raum bieten sich als Thema an, Kondome, die auf der Straße herum liegen, Exhibitionisten, denen vielleicht das eine oder andere Kind schon begegnet ist. Der Fokus bei solchen Gesprächen ist, wie es Kindern geht, was sie angenehm und interessant finden, was ihnen zu viel ist oder sie verunsichert und stört.

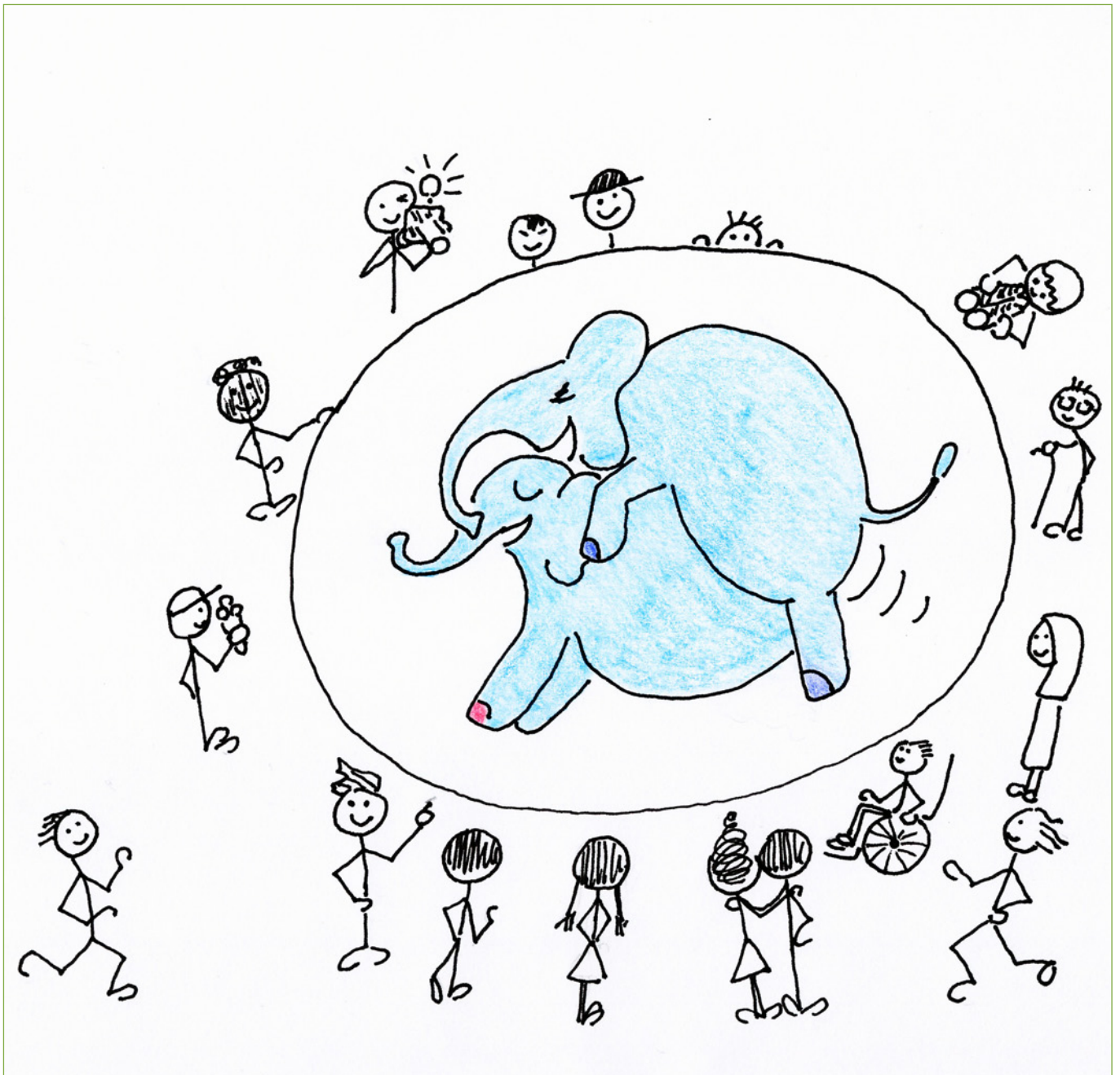
Es ist auch möglich, jedem Kind eine Kopie des Bildes mit den Elefanten auszuteilen oder je zwei oder drei Kindern eine Kopie und sie dann zu bitten, den Figuren Sprechblasen zu zeichnen und hinein zu schreiben, was die Figuren gerade denken, wenn sie die beiden Elefanten sehen.

Die Bilder mit den Sprechblasen können aufgehängt werden, damit alle Kinder schauen können, was die Menschen im Zoo denken. Vorlesen der Gedanken ist vielleicht peinlich. Von daher eignet sich das Aufhängen der Bilder womöglich besser.

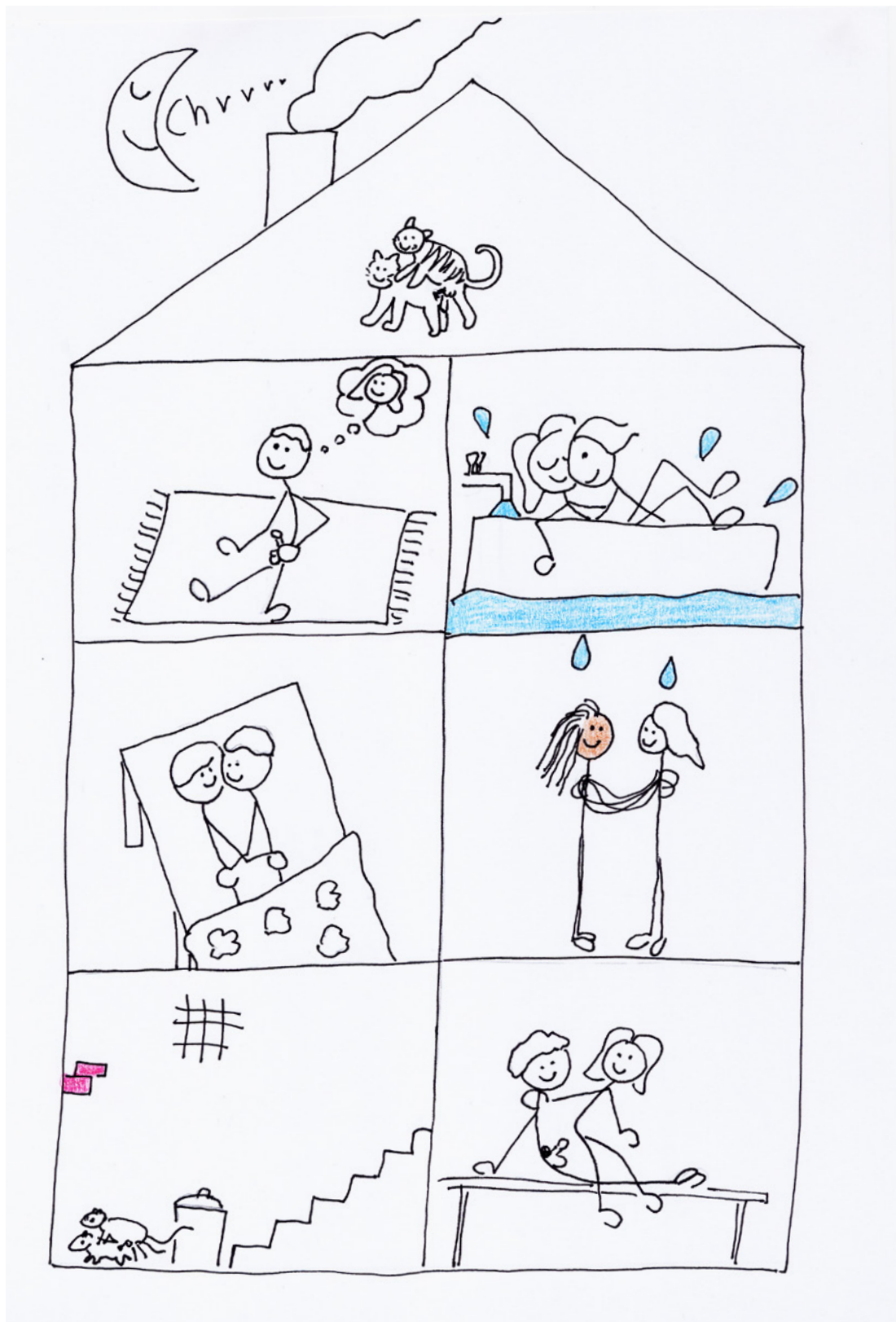
Zusätzlich ist es möglich, gemeinsam in der Gruppe das zweite Bild (Seite 83) anzuschauen, auf dem Erwachsene auf verschiedene Art miteinander oder mit sich selbst Sex haben. Im Unterschied zu den Elefanten sind diese Erwachsenen in Zimmern in einem Haus und nicht im öffentlichen Raum.

Mit den Schüler_innen können andere Ausdrücke für ‚Sex haben‘ gesucht und aufgeschrieben werden, z.B. Liebe machen, Sex machen, schnackeln, vögeln, ficken, miteinander schlafen... , wobei wieder zu überlegen wäre, welche Begriffe von Kindern als angenehm erlebt werden, welche als unangenehm, welche als neutral. Jedenfalls geht es um das Signal, dass es erlaubt und passend ist, in der Wortwahl unterscheiden und wählen zu dürfen.

Es bietet sich auch an, anhand des zweiten Bildes zu besprechen, was Intimität eigentlich heißt. Was macht jedes Kind lieber, wenn es allein bzw. ganz für sich ist (nachdenken, träumen, in der Nase bohren, den eigenen Körper erkunden und spüren, Aufgaben machen...).



Zeichnung: Helge Streit



Zeichnung: Helge Streit

Begriffe sammeln

1 Stunde

Gemeinsame Wissensbasis herstellen, Projekt und Themen der nächsten Zeit vorstellen, Entzaubern durch Aussprechen und Enttabuisierung

Begriffe sammeln und erklären

Die Schüler_innen sammeln alle ihnen bekannten Begriffe, die mit Sexualität zu tun haben und schreiben diese auf Kärtchen. Jedes Kärtchen wird von der_dem Lehrer_in vorgelesen und die Schüler_innen werden gefragt, ob sie wissen, was das heißt. Jedes Kärtchen wird erklärt.

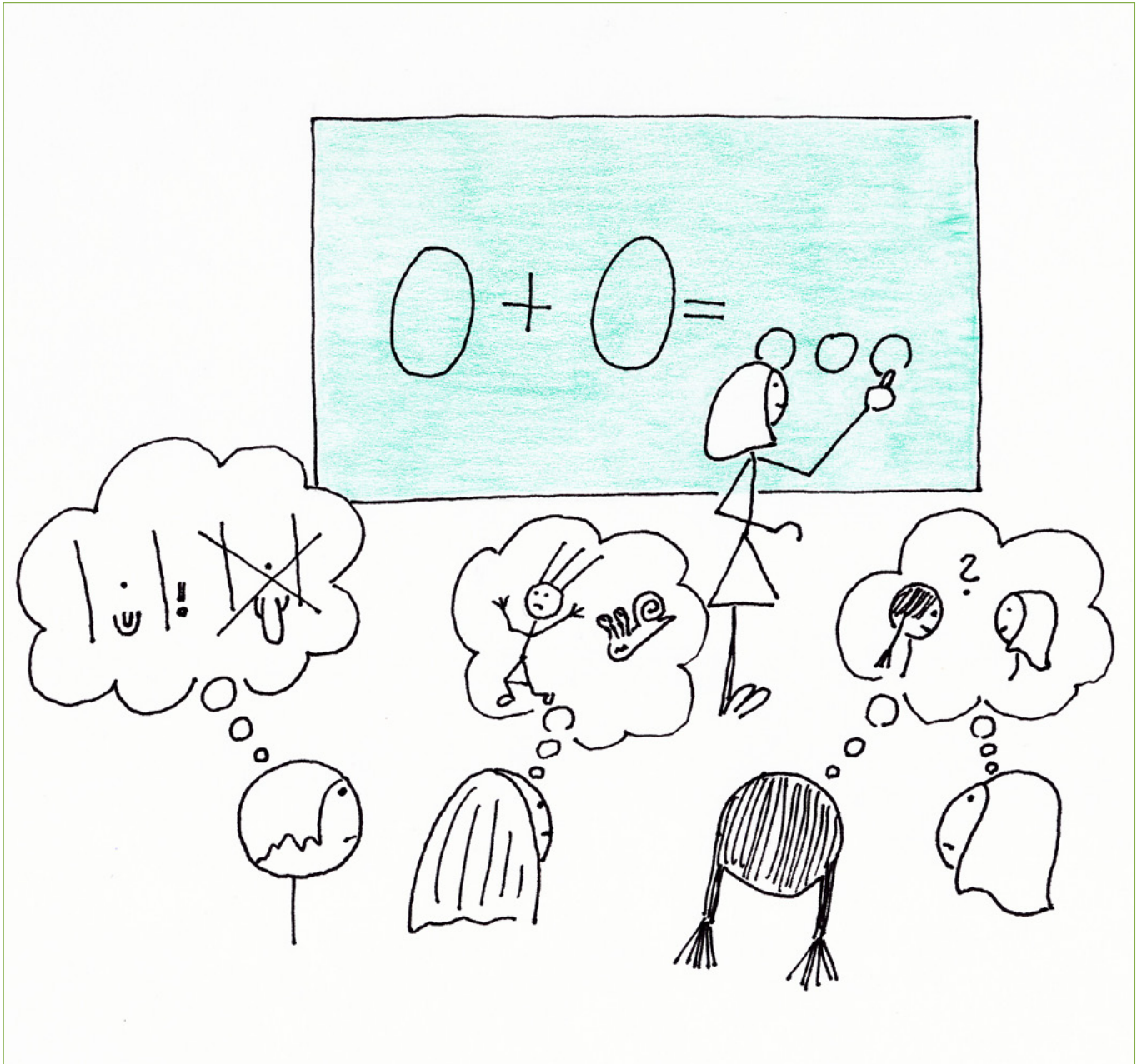
Kärtchen werden an der Tafel aufgehängt, sortiert nach Themenbereichen, die im Sexualerziehungsprojekt behandelt werden sollen; den Kindern wird anhand der Themenbereiche vorgestellt, worum es in den nächsten Tagen gehen wird (falls diese Übung am Beginn eines Projektes steht).

Möglicher Input

Sexualität ist ein Überbegriff für sinnlich-lustvolle Gefühle, die jeder Mensch ab der Geburt bis zum Tod bei sich trägt, die sich aber im Laufe des Lebens verändern und überhaupt ganz verschieden sein können. Aber auch Kinder kennen es, wenn der Bauch vor Aufregung kribbelt. Kinder erforschen und entdecken sich und ihren Körper und spielen manchmal auch zu mehr.

Durch Sexualität von Erwachsenen und auch älteren Jugendlichen können, müssen aber nicht, Babys entstehen. Erwachsene haben auch Sexualität, wenn sie keine Babys bekommen möchten. Sexualität können Menschen mit sich allein oder mit einem anderen Menschen erleben – aber immer nur dann, wenn das beide wollen und wenn es sich für beide angenehm anfühlt.

Anhand der Zeichnung (siehe nächste Seite) kann darüber gesprochen werden, welche unterschiedlichen Gedanken Schüler_innen und Lehrpersonen oder überhaupt Menschen z.B. zu Sexualität haben können.



Zeichnung: Helge Streit

Montagsmaler_innen

zwischen 20 und 30 min

Spaß am einfachen zeichnerischen Darstellen und Benennen von Körperteilen. Ein direkter, nicht verkopfter und damit leichter Zugang zu Begriffen rund um den Körper

Papier und Stifte, zwei Tische

Es gibt zwei Gruppen, die an zwei möglichst weit auseinander liegenden Punkten im Raum jede um einen Tisch herum stehen oder sitzen

Aus jeder Gruppe geht eine Person kurz vor die Tür, wo eine dritte Person (Anleiter_in) wartet und beiden ein Körperteil ansagt, das sie zeichnen sollen, z.B. "zeichnet einen Arm" oder "zeichnet ein Nasenloch" oder "zeichnet eine Klitoris" oder "zeichnet eine Harnröhre"...

Jede_r geht zu ihrer Gruppe an den Tisch, wo Papier und Stift bereit liegen und zeichnet los. Dazu darf die_der Zeichner_in nichts sagen und auch nichts schreiben. Nur zeichnen ist erlaubt. Die anderen in der Gruppe versuchen zu raten, welches Körperteil gezeichnet wird. Alle können durcheinander raten, bis in einer Gruppe die richtige Antwort gefunden wird. Wenn die Spielleitung (dieselbe, die draußen die Aufgabe erteilt hat) die Lösung hört, ist diese Spielrunde zu Ende und die Gruppe hat gewonnen, aus der die richtige Antwort zuerst kam.

Das Ganze kann beliebig oft wiederholt werden.

Das Durcheinanderraten und -rufen von Körperteilen ist meist sehr lustig und entlastend für alle, die sich sonst in einem Gesprächssetting gar nicht trauen würden, diese Begriffe in den Mund zu nehmen. Zudem gibt es Visualisierungen von Körperteilen, von denen viele Schüler_innen gar keine optische Vorstellung haben.

Dieses Spiel wird in der Regel laut und die Rater_innen rufen durcheinander. Das ist ganz im Sinn des Spiels und sollte möglich sein dürfen.

Diese Übung eignet sich auch für andere Themenbereiche.

Statt Begriffe zu malen, können sie auch pantomimisch dargestellt werden (Scharade, Activity)

Was ich mit meinem Körper alles machen kann

ca. 1 Stunde

Es geht darum, verschiedene Körperteile, auch Geschlechtsteile, ohne Scham besprechbar zu machen. Angenehme und unangenehme Berührungen werden thematisiert. Selbstbefriedigung und Intimität können zum Thema gemacht werden.

Zeichnung (Seite 89), Stifte in verschiedenen Farben, verschieden farbige Kreiden

Die Kinder bekommen die Zeichnung ausgeteilt und der Hintergrund der Übung wird erklärt. Da jeder Mensch das Recht hat, angenehme und unangenehme Berührungen zu unterscheiden, ist es gut, wenn man sich mit dem eigenen Körper gut auskennt.

Es kann auch besprochen werden, dass manche Kinder sich gegenseitig erkunden, andere das nicht möchten. Wichtig ist dabei immer, dass beide das wollen und niemand jemanden so angreifen darf, wie er oder sie das nicht will und manche Dinge nicht in jedem Rahmen passend sind, sondern eher für sich alleine oder zu zweit.

Gemeinsam in der Gruppe wird das Bild besprochen und werden die verschiedenen Körperteile, die die Kinder in der Zeichnung erkunden, benannt und auf die Zeichnung geschrieben.

- ▶ Auge
- ▶ Knie
- ▶ Fuß
- ▶ Scheide
- ▶ Brust
- ▶ Penis

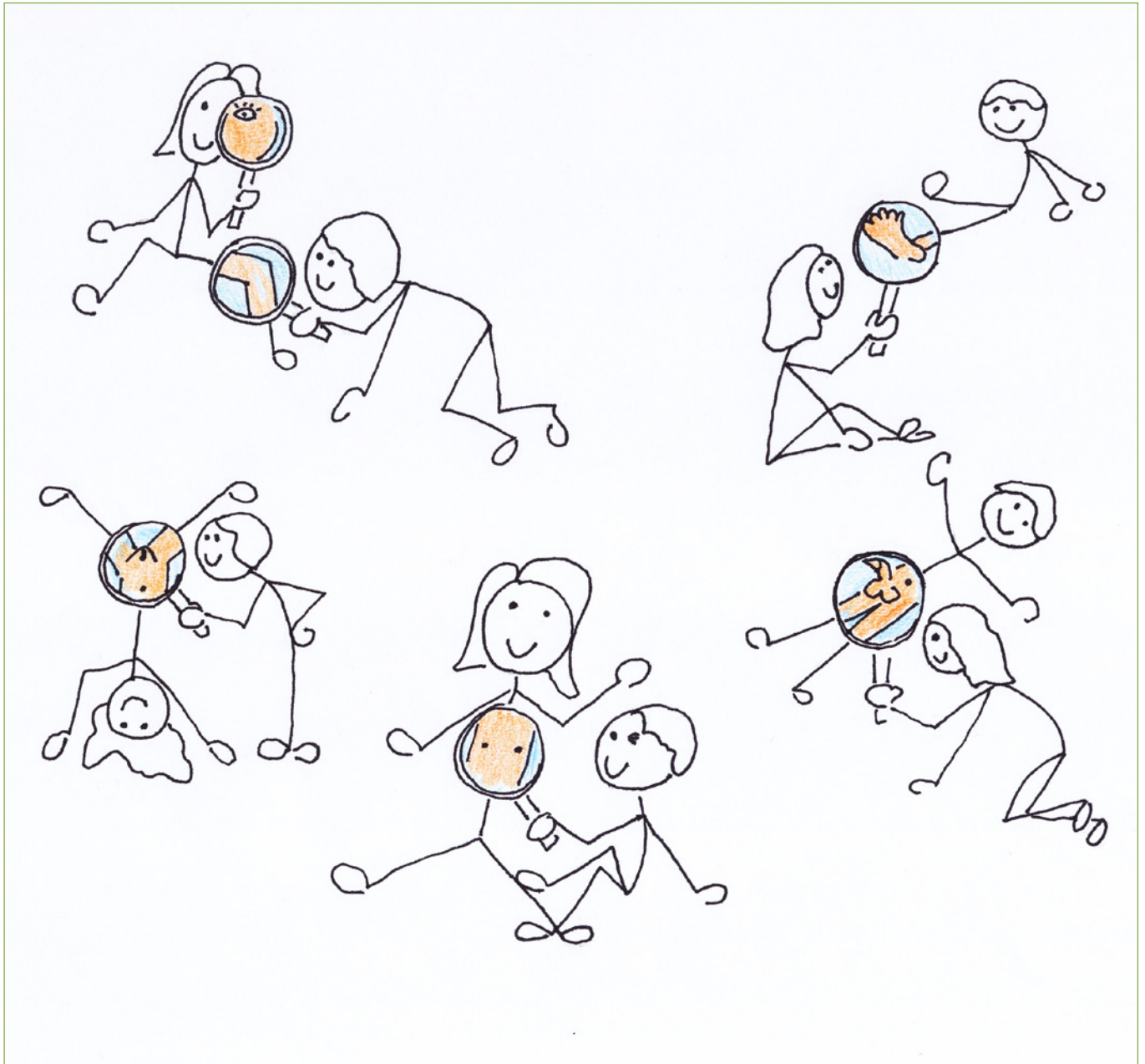
Es werden nun der Reihe nach Verben in unterschiedlicher Farbe an die Tafel geschrieben. Die Kinder nehmen die gleiche Farbe und machen mit der Farbe bei der jeweiligen Zeichnung einen Punkt, wenn sie das Verb mit dem Körperteil in Verbindung bringen. z.B. schreibt der_die Lehrer_in mit grün das Wort „abbiegen“ an die Tafel, dann malen die Kinder einen grünen Punkt zu jedem Körperteil, den sie abbiegen können, also Knie, Fuß. Wenn die Farben ausgehen, können auch verschiedene Zeichen verwendet werden. Manche Verben passen für mehrere Körperteile, manche nur für eines. Es gibt nicht unbedingt immer richtige Antworten. Bei Unterschieden kann thematisiert werden, dass manches vielleicht möglich, aber für manche nicht angenehm ist.

Welchen der dargestellten Körperteile kann ich...

- ▶ angreifen
- ▶ abbiegen, beugen
- ▶ schließen
- ▶ mit der Hand quetschen
- ▶ aufblähen
- ▶ anziehen
- ▶ strecken
- ▶ drauf stehen
- ▶ sehen
- ▶ kratzen
- ▶ mit welchem kann ich pinkeln
- ▶ mit welchem kann ich knien
- ▶ schütteln
- ▶ an etwas reiben
- ▶ mit welchem kann ich zwinkern
- ▶ zusammenziehen
- ▶ waschen
- ▶ rubbeln
- ▶ kitzeln

Im Anschluss kann verglichen werden, welcher Körperteil die meisten Punkte hat und was die angenehmste und die unangenehmste Berührung ist und wie das mit Berührungen bei den Geschlechtsteilen ist.

Jeder Mensch hat das Recht, den eigenen Körper kennenzulernen und so zu berühren, dass es angenehm ist. Viele Menschen, auch manche Kinder, berühren ihre Geschlechtsteile gern, weil das ein angenehmes Gefühl machen kann. Das wird auch Selbstbefriedigung oder Masturbation genannt. Früher dachten viele, dass Selbstbefriedigung etwas Schädliches ist oder sich nicht gehört. Es ist aber bewiesen, dass Masturbation nicht schädlich ist. Wichtig ist nur, dass man sich einen guten Ort für sich selbst und Zeit sucht. Das ist in der Schule oder in der U-Bahn oder wenn Besuch da ist, nicht passend.



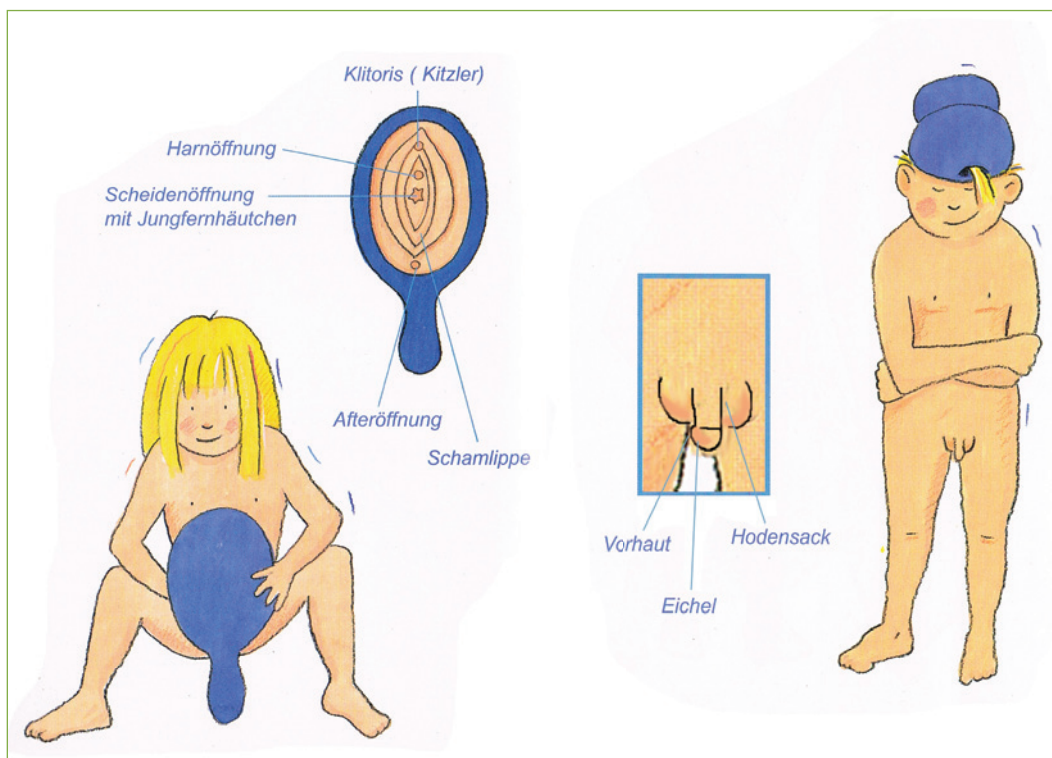
Zeichnung: Helge Streit

Außen & Innen - Meine Geschlechtsteile

Bei dieser Übung geht es darum, die Geschlechtsteile zu beschreiben.

Ausgehend von den Bild- und Arbeitsblättern (Seite 91 - 92) kann mit den Kindern besprochen werden, wie die Geschlechtsteile anatomisch aufgebaut sind. Es empfiehlt sich, diese Übung gemeinsam mit F2, dem Klassenwörterbuch, zu machen. Dabei sollen Worte gesammelt werden, die den Kindern einfallen und es kann unterschieden werden, welche Begriffe die Kinder angenehm finden, selbst verwenden und welche sie nicht angenehm finden. Außerdem kann zum Thema werden, warum es manchen Erwachsenen peinlich ist, über Geschlechtsteile zu reden, warum manchmal Ausdrücke wie „unten rum“ gewählt werden und was die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede zwischen den Geschlechtsteilen und anderen Körperteilen sind.

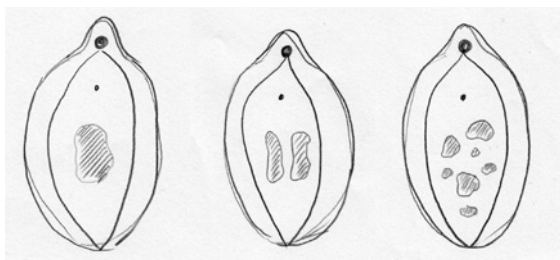
Eventuell auch mit Übung D3 und D4 „Private Parts – Geschlechtsteile“ und „Installation – Geschlechtsorgane“ verbinden.



Zeichnungen aus: „Erzählt uns nichts vom Storch“, hrsg. vom BMSG und BMBWK, Wien 2001

Jedes Kind sieht anders aus - auch die Geschlechtsteile.

Mädchen können sich jede selber zwischen den Beinen mit einem kleinen Spiegel anschauen, wenn sie ungestört sind und einen bequemen Platz dafür haben. Da sind zunächst die beiden äußeren Schamlippen – die heißen so, obwohl sie mit „schämen“ nichts zu tun haben – dahinter liegen die inneren Schamlippen. Ein Teil der Klitoris, der so genannte Kitzler, ist zwischen den inneren Schamlippen zu sehen. Dieses Organ ist ausschließlich für angenehme Gefühle zuständig und obwohl man nur ein kleines Kügelchen sehen kann, geht der Kitzler im Inneren der Scheide weiter. Es gibt drei Öffnungen im Genitalbereich: Aus der obersten Öffnung, der Harnöffnung, fließt der Harn, das ist zum Lulu machen, pieseln, pinkeln oder urinieren. Das sind verschiedene Worte für dasselbe. Die zweite Öffnung ist die Scheidenöffnung. Hinter der Scheidenöffnung liegt das Hymen oder „Jungfernhäutchen“. Das ist ein dünnes Stück Haut, das einen Teil des Scheideneingangs bedeckt. Dieses Häutchen ist bei jedem Mädchen anders, manche Mädchen werden auch ohne Hymen geboren, andere haben ein Häutchen, das kaum zu sehen oder von Anfang an geöffnet ist. Das Häutchen kann sich dehnen oder öffnen z.B. durch Sport, Bewegung, durch Geschlechtsverkehr oder bei manchen, wenn sie ein Tampon verwenden (wenn sie die Regel schon haben). Dieses Dehnen oder sich Öffnen der kleinen Haut, des Hymens, tut nicht weh. Von der Scheidenöffnung führt ein kleiner Gang, die Scheide, ins Innere des Körpers. Ungefähr unter dem



Hymen (Jungfernhäutchen) sehen sehr verschieden aus, hier 3 Beispiele

Bauchnabel liegen die inneren Geschlechtsorgane von Mädchen: Die Gebärmutter, die Eierstöcke und die sogenannten Eileiter. Ein anderes Wort für Scheide ist Vagina.

Die dritte Öffnung ist der After, ein anderes Wort für Popoloch.

Die Geschlechtsteile, die ein Bub an sich selber außen sehen kann, sind der Hodensack und der Penis. Andere Worte für Penis sind Glied, Schwanz, Zipferl oder Spatzi. Im Hodensack sind zwei Hoden, einer links und einer rechts. Das sind kleinere Säckchen, die aber von außen nicht zu sehen sind. Vorne am Penis ist die Eichel, das ist die empfindlichste Stelle, die von einer kleinen Haut geschützt wird. Diese Haut heißt Vorhaut. Bei manchen männlichen Kindern wird diese Vorhaut entfernt, das wird Beschneidung genannt. Beschnittene und unbeschnittene Penisse sehen etwas verschieden aus, sonst macht es aber keinen Unterschied. Vorne aus dem Penis kommt der Urin heraus, das ist zum Pieseln, Pinkeln, Lulumachen wichtig. Und später, ab der Pubertät kommt vorne aus dem Penis auch Samenflüssigkeit heraus, die in den Hoden hergestellt wird.



Penis unbeschnitten



Penis beschnitten

Fragebriefkasten

In vielen Klassen hat sich ein Fragebriefkasten für die Dauer des Sexualerziehungsprojekts sehr bewährt.

Eine solche Möglichkeit ermutigt alle Kinder, etwas zu fragen und auch unangenehme Fragen zu stellen oder solche, die in der großen Gruppe zu peinlich sein könnten.

Eine Box mit einem Schlitz oder ein kleiner Briefkasten.

Der Briefkasten sollte das ganze Projekt über und je nach Stimmung in der Klasse auch darüber hinaus verfügbar sein und regelmäßig geleert werden.

Kinderfrage „Wie haben Eier Sex?“ als lustiges Beispiel. (siehe Zeichnung Seite 94)

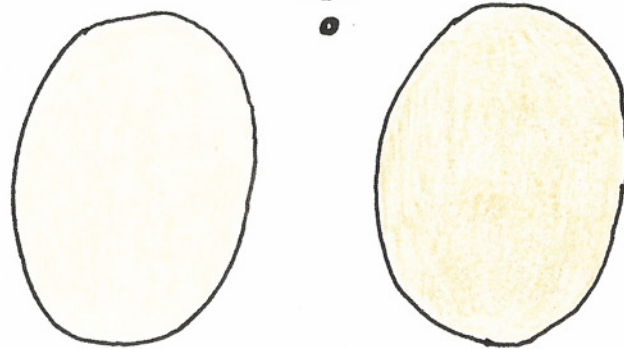
Die Kinder können jederzeit Fragen dort einwerfen, von Hand geschrieben oder zu Hause getippt, gemeinsam mit anderen Kindern oder individuell gestellt. Jede Frage wird beantwortet. Es gibt Sicherheit für die Kinder, wenn klar ist, zu welchem Zeitpunkt (z.B. jeweils nach der großen Pause oder immer am Freitag etc.) die jeweils aktuellen Fragen beantwortet werden. Auch, wenn mehrere Fragen einander ähneln, ist es ein wichtiges Signal, jede Frage vorzulesen, damit kein Kind das Gefühl hat, die eigene Frage sei falsch oder peinlich.

Wenn eine Frage Grenzen verletzend ist, sollte thematisiert werden, was genau verletzend ist und wieso die Frage nicht beantwortet wird (falls sie nicht dennoch beantwortet werden kann). Der geschützte Rahmen der anonym gestellten Frage ist aber auch hier wichtig. Selbst, wenn Sie auf Grund der Frage oder der Handschrift wissen, wer die Frage gestellt hat, stellen Sie das Kind nicht bloß, sondern bleiben Sie allgemein bei der Information darüber, was diese Frage auslöst und warum.

Antworten auf zu schwierige Fragen können auch für einen späteren Zeitpunkt angekündigt und dann aber verlässlich nachgereicht werden.

Wenn eine Frage sich direkt persönlich an Sie wendet und z.B. erfragt, ob Sie Sex haben etc., ist es gut, klar zu machen, dass eine Antwort über Ihr Intimleben womöglich unpassend ist. Hier bietet sich aber statt eines Schweigens an, zu erzählen, was Ihre Fragen als Kind waren, ob Ihnen damals geantwortet wurde und wie sie das empfunden haben.

Wie haben Eier
Sex
?



Zeichnung: Helge Streit

Gerüchteküche Pubertät und Quiz

20 min

Ziel der Übung ist, hinter weit verbreitete Gerüchte und Mythen zur Pubertät zu schauen und diese als solche zu entlarven. Es kann entlastend sein, allen Blödsinn einmal zu sammeln und darüber gemeinsam zu lachen.

Großgruppe

Plakate, Stifte

Arbeitsblatt (Seite 96) und leere Plakate werden an die Schüler_innen ausgeteilt.

Die Gerüchte können auch von der Lehrerin_dem Lehrer aufgeschrieben werden.

So oder so empfiehlt sich im Anschluss an die Sammlung von Gerüchten ein Gespräch darüber, was diese überhaupt bedeuten sollen und wieso es sie geben könnte. Wie ist es um den Wahrheitsgehalt bestellt bzw. was stimmt wirklich?

Das Quiz (Seite 97) zu Veränderungen im Körper während der Pubertät kann in Teams gespielt werden oder jede_r kann es für sich selber machen oder es wird zu zweit überlegt, welche Änderungen in der Pubertät für wen zutreffen: für alle, für Mädchen, für Burschen, für die, die sich zwischen den Geschlechtern fühlen oder wahrnehmen, für niemanden, für einige.

Alle können ergänzen, wenn etwas fehlt.

Wenn du nachdenkst, fallen dir bestimmt viele Sachen ein zur Pubertät, die nicht stimmen können. Solche Sachen nennt man Gerüchte oder Mythen. Sammel mit den anderen gemeinsam auf einem großen Plakat, was du für Gerüchte zur Pubertät kennst, zum Beispiel:

- ▶ Teenager denken nur an Sex.
- ▶ Liebe macht blind.
- ▶ Mit Coca Cola kann eine Schwangerschaft verhindert werden.
- ▶ Von Selbstbefriedigung wird man dumm.
- ▶ Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden.

Du kannst dir auch Gerüchte ausdenken, zum Beispiel:

- ▶ Pubertät kommt von Puppen, weil Teenager so viel pupsen.
- ▶ Manche Jugendliche überspringen die Pubertät und sind gleich erwachsen.

Quiz: Was ändert sich im Körper in der Pubertät für wen?

- ▶ Hände und Füße werden größer
- ▶ Sexualhormone beginnen die Eierstöcke „aufzufordern“, ein Ei loszuschicken
- ▶ Haut und Haare produzieren mehr Fett
- ▶ Der Körper schwitzt mehr
- ▶ Die Eierstöcke wachsen
- ▶ Der Körper bekommt einen Wachstumsschub
- ▶ Die Stimme wird tiefer
- ▶ Der Körper nimmt an Gewicht zu
- ▶ Der Penis wird größer und länger
- ▶ Haare wachsen auf der Brust
- ▶ Der Kehlkopf wird größer
- ▶ Die Arme werden länger
- ▶ Ein bisschen weisslich-gelbe Flüssigkeit kann aus der Vagina austreten
- ▶ Die Haare auf den Beinen werden dichter und etwas länger
- ▶ Die Muskeln entwickeln sich
- ▶ Der Hodensack nimmt eine dunklere Farbe an
- ▶ Barthaar fängt an zu wachsen
- ▶ Die Hüften werden breiter
- ▶ Das Gesicht verändert sich und wird breiter und länger
- ▶ Weiche, dunkle Haare wachsen unter den Achseln und im Genitalbereich, nach und nach werden sie dichter und meistens gekraust
- ▶ Brüste und Brustwarzen werden allmählich größer und können spannen
- ▶ Die Brustwarzen werden dunkler
- ▶ Die Hoden werden größer und voller
- ▶ Die Beine werden länger
- ▶ Schultern und Brustkorb werden breiter
- ▶ Sperma wird in den Hoden produziert
- ▶ Die Menstruation kann beginnen
- ▶ Der Stimmbruch setzt ein
- ▶ Der Körper wird rundlicher
- ▶ Der Adamsapfel kann verstärkt hervortreten
- ▶ Ejakulation (Samenerguss) ist möglich, mitunter auch im Schlaf
- ▶ Sexualhormone beginnen den Hoden zu „signalisieren“, dass sie Spermien herstellen sollen
- ▶ Die Haare auf den Armen werden dichter und etwas länger
- ▶
- ▶
- ▶

Wörter & Räume

Worte sind Zutaten für eine einvernehmliche und stimmig erlebte Sexualität. Sie können in den Hintergrund treten und die Körper sprechen lassen, aber sie sind Teil dessen, was verhandelt wird, herausgefunden, gewollt oder verneint.

Sexualität ist wie eine Sprache, nur mit dem Körper. Es dauert einige Zeit, bis zwei Menschen einander verstehen. Worte können helfen. Können stoppen, wenn etwas nicht passt, können Wünsche und Begehren formulieren, neugierig machen, zueinander hin führen. Können verletzen und öffnen. Wie Berührungen.

Und Wörter können wie passende Schlüssel zu verschlossenen Türen und Räumen sein.

Peinliche Ausdrücke, komische Redewendungen, sexualisierte Schimpfwörter oder unverständliche Fachausdrücke besprechbar zu machen, kann zu einer Entmystifizierung und zu Enttabuisierungen führen, die es ermöglichen, unterschiedliche Themenbereiche, die Kinder in Zusammenhang mit Sexualität sehen, ganz selbstverständlich in alltägliches Geschehen einzubauen. Ausdrücke für Körper- und Geschlechtsteile, Begehrensformen oder sexuelle Aktivitäten gehören also ebenso zu Sexualerziehung wie Zahlen zum Mathematikunterricht.

Auch im Zusammenhang mit Vorbeugung von sexueller Ausbeutung halten wir das Reden über Sexualitäten für unerlässlich, wird doch gerade ungestillte sexuelle Neugierde von Kindern und jungen Menschen oftmals von Missbraucher_innen benutzt, um Kinder in Übergriffssituationen hineinzumanipulieren. Wenn sie gelernt haben, über Sexualität zu sprechen und Begriffe für ihre Geschlechtsteile angst- und schamfrei auszusprechen, ist die Hürde, sich im Fall von Übergriffen anzuvertrauen, deutlich niedriger.

Wörterküche

30 min

Das Sprechen über Sexualität abseits von anzüglichen oder rohen Tönen soll möglich gemacht und geübt werden.

Kopien des Arbeitsblattes "Wörterküche" (Seite 100), Papier, Stifte, Scheren, kleine Schüsseln oder aus Papier schnell gefertigte "Schüsseln"

Rechtschreibung ist für diese Übung nicht wichtig.

Die Kinder überlegen sich Worte, die mit Sexualität zu tun haben, schreiben sie auf und machen aus den Silben und einzelnen Buchstaben neue Wörter. Dazu bekommt jedes Kind das Arbeitsblatt (Seite 100). Schon kann das Wörter "kochen" losgehen.

Als Input für diese Übung bietet sich auch folgende Hörgeschichte an, die hier zum Download bereitsteht:

http://www.selbstlaut.org/materialien/seltsame_woerter.mp3

Hörgeschichte „Erstaunliche Wörter“

Wir sind nach Österreich gezogen, meine Eltern, meine zwei Brüder und ich. Ich konnte ziemlich schnell Deutsch verstehen. Ich hatte nämlich Glück mit meiner Klasse und mit meiner Lehrerin. Die waren gar nicht ungeduldig mit mir. Nur ich selber. Besonders ungeduldig wurde ich in der dritten Klasse Volksschule, als es um S-E-X ging. Ihr wisst schon: Sex. So viele neue Wörter. Ich weiß noch, dass ich meine beste Freundin bat, mir die Wörter, die ich nicht verstand, zu erklären und sie tat das auch: Scheide und Schamlippe und Klitoris und After und erogene Zone und so weiter. Ich war sehr aufgeregt. Ich konnte es dann nicht mehr aushalten und habe zuhause meiner Mutter all die Worte auf Deutsch gesagt und erklärt, was sie in unserer Sprache heißen. Meine Mutter lächelte. Ich glaube, sie fand den Klang der Wörter erstaunlich. „Das passt doch gar nicht zu dem, was die Wörter beschreiben“, sagte sie.

Und das finde ich auch.

Wörterküche

Du bist ein Koch oder eine Köchin und bereitest ein besonderes Gericht zu.

Zunächst brauchst du ein Rezept:

Denk dir ein Wort aus, das mit Sexualität zu tun hat und schreibe es auf ein Papier. Suche weitere Worte, die zu dem ersten Wort passen (zum Beispiel können sich die Wörter reimen oder alle mit demselben Buchstaben beginnen oder vom Sinn her zusammen passen wie z.B. mehrere Bezeichnungen für dasselbe) und schreibe auch diese Wörter auf. Jetzt hast du die Zutaten zu deinem Gericht. Du kannst auch Wörter verwenden, die ihr vielleicht in der Klasse schon gesammelt und auf ein Plakat geschrieben habt.

Schreibe jetzt alle Wörter noch einmal mit großen Buchstaben auf ein anderes Blatt und zerschneide sie in einzelne Silben oder Buchstaben oder beides und gib sie in deine Schüssel. Rühr solange um, bis sich die „Zutaten“ gut gemischt haben. Jetzt legst du die Silben- und Buchstaben aus wie einen Teig und formst neue Worte aus ihnen. Lass diese Worte eine Weile ziehen. Dann lass sie dir noch einmal auf der Zunge zergehen.

Hättest du gedacht, dass du aus Worten wie Scheide, Vagina und Möse Worte wie dösen, Nase, naschen, schön, Mai, Schas, Seide und essen machen kannst?

Klassenwörterbuch

20 min bzw. immer wieder situativ aufgreifbar

Diese Übung soll helfen, Begriffe für Körperteile und damit auch für Geschlechtsteile schamfrei in den Sprachen, die in der Klasse gesprochen werden, aussprechen zu können. Zudem soll deutlich werden, dass jede Sprache andere Begriffe bereit hält und damit auch andere Bedeutungen produziert. Wichtig ist die Erfahrung, dass Geschlechtsteile Körperteile wie andere sind.

Tafel oder Plakat und Hefte oder Ich-Bücher oder je eigene kleine "Wörterbücher", ggf. Körperschemata (Seite 104) für jedes Kind oder ein Mädchen/Buben-Körperschema in groß

Auf einen oder mehrere große Papierbögen werden Körperumrisse gemalt, in die die Kinder alle möglichen Körperteile und Organe einzeichnen, die ihnen einfallen. Dann benennen und beschriften die Kinder in verschiedenen Sprachen die Körperteile.

In manchen Klassen passt es besser, diese Übung in Kleingruppen oder zu zweit oder sogar von den Schüler_innen allein zu machen. Dafür sollte jedes Kind ein Körperschema bekommen, zunächst quasi unisex, dass dann mit Körperteilen so erweitert wird, wie es jedes Kind will. Dabei können alle Kinder dem Körperschema das Geschlecht geben, das sie möchten. Es ist gut, die Kinder ausdrücklich dazu zu ermutigen, alle Körperteile, die ihnen einfallen, einzuzeichnen, also auch Geschlechtsteile.

Als Einstieg in diese Übung eignet sich auch die Hörgeschichte "Erstaunliche Wörter", die in Übung F1 "Wörterküche" vorkommt und die hier zum Download bereitsteht:

http://www.selbstlaut.org/materialien/selb-same_woerter.mp3

Beispiele für ein mehrsprachiges Klassenwörterbuch:

Ohr (deutsch)	ذِمَّغ (arabisch)
öra (schwedisch)	Duzica (serbisch)
	阴道 (chinesisch)
Schamlippen (deutsch)	
vulva (englisch)	nipple (englisch)
	Brustwarze (deutsch)
Obrva (serbisch)	Nippel (deutsch)
Augenbraue (deutsch)	
	弯头 (chinesisch)
Penis (deutsch)	Колена (serbisch)
kurac (türkisch, eher wie Spatzi)	Knie (deutsch)
penis (türkisch, offizieller)	
	Rucica (serbisch)
Busen (deutsch)	Arm (deutsch)
Dojke (kroatisch)	branche (französisch)
Grudi (kroatisch)	
el pecho (spanisch)	Po (deutsch)
هنيس (persisch)	Popsch (österreichisch)
Göğüs (türkisch)	Po (serbisch)
Meme (türkisch)	miches (französisch)
Vorhaut (deutsch)	تسد (persisch)
	Hand (deutsch)
Mudo (kroatisch)	
Hoden (deutsch)	private part (englisch)
Testis (türkisch)	Geschlechtsteil (deutsch)
Vajina (türkisch)	clit (englisch)
Am (türkisch)	Klitoris (deutsch)
Vagina (deutsch)	clitoris (französisch)
Scheide (deutsch)	
لبهم (arabisch)	épaule (französisch)
	Schulter (deutsch)
	肩 (chinesisch)
	Izbocina (serbisch)

Klassenwörterbuch

Du hast hier die Zeichnung eines nackten Körpers. Diese Zeichnung ist sehr allgemein und nicht besonders genau.

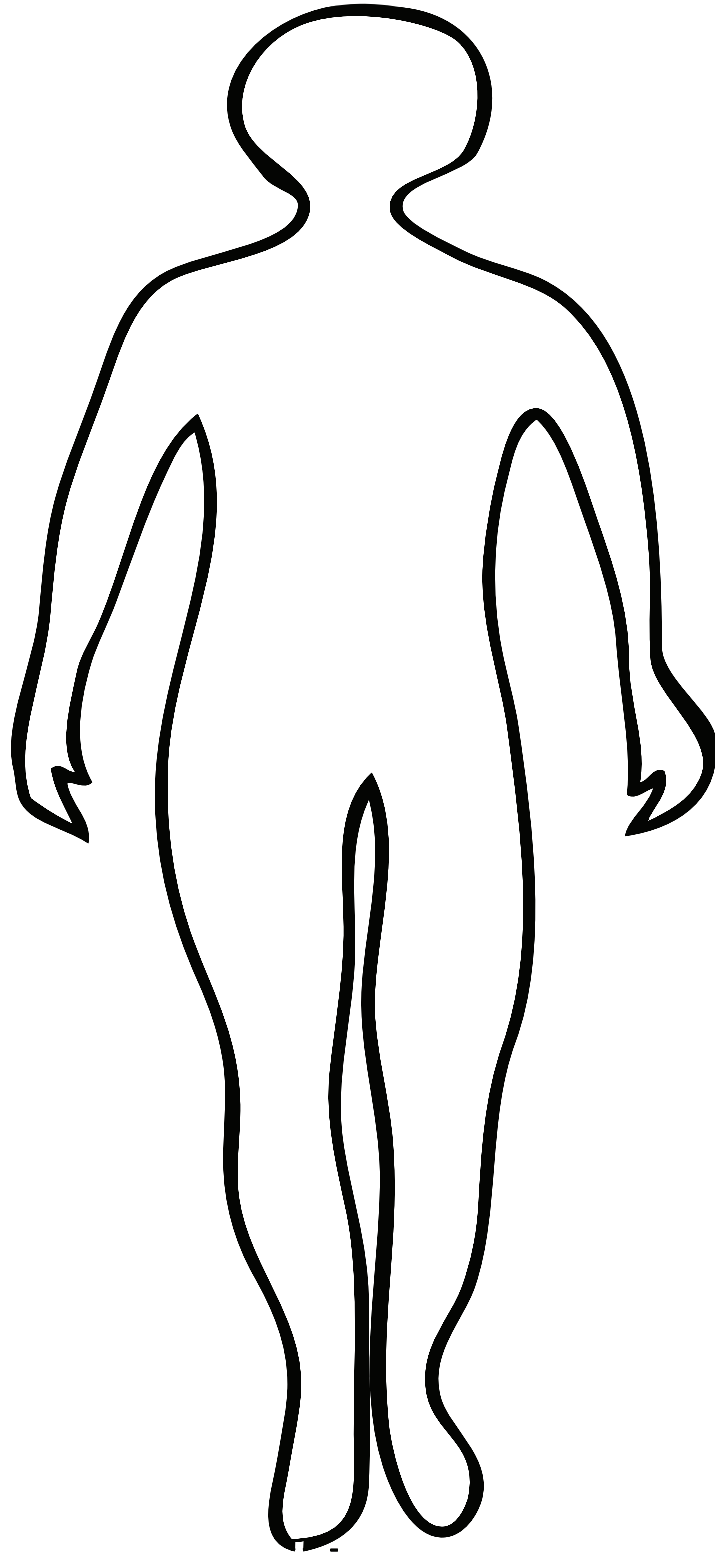
Du kennst dich sicher besser aus und kannst vieles ergänzen, was auf der Zeichnung fehlt: Körperteile und Organe.

Dann benenne die Körperteile, deren Namen du weißt, in der Sprache, die du am besten kannst oder in der dir Worte für die Körperteile einfallen. Du kannst auch verschiedene Körperteile in verschiedenen Sprachen benennen, weil es manchmal in einer Sprache für etwas eine Bezeichnung gibt und in einer anderen Sprache nicht.

Wenn du selber nicht weiter kommst oder keine Wörter mehr weißt, frage andere aus der Klasse, ob ihnen noch etwas einfällt. Vielleicht wissen sie noch Begriffe für Körperteile oder Organe, die du auf deinem Blatt ergänzen kannst.

Du kannst der Figur auf deinem Blatt auch eine Frisur malen oder vielleicht hat deine Figur Leberflecke oder einen Sonnenbrand oder Sommersprossen oder etwas anderes, das dir passend erscheint.

Klassenwörterbuch



Sinnesexpedition

1-2 Stunden

Es geht darum, die Sinneswahrnehmung der Kinder zu schärfen, um den neuen Blick auf das Alltägliche, Sinnlichkeit zu thematisieren, angenehme und unangenehme Eindrücke.

Expeditionsbögen (Seite 106 - 109)

**Eventuell „Expeditionsausrüstung“
(Kappen, Taschen, Lupe, anderes...)**

Alle Kinder sind Entdecker_innen und bilden 4 Gruppen. Jede Gruppe hat einen anderen Schwerpunkt: eine Gruppe sieht, eine Gruppe hört, eine Gruppe tastet und eine Gruppe riecht. Für diese Bereiche sind die Kinder Expert_innen und erhalten ihren jeweiligen Expeditionsbogen. Die Gruppe hat nun eine halbe Stunde Zeit, das Schulhaus oder den Garten (oder ggf. einen Teil davon) zu entdecken und ihre Entdeckungen zu notieren.

Die Expert_innen sind in der Gruppe unterwegs, sollten aber dennoch auch jede_r einzeln versuchen, Eindrücke wahrzunehmen. Wenn ein_e Expert_in einen Expeditionsbaustein gefunden hat, sagt er oder sie „Stopp“, die ganze Gruppe bleibt stehen und der Eindruck wird im Expeditionsbogen festgehalten. Wenn alle Aufgaben gelöst sind, geht die Gruppe wieder zurück ins Klassenzimmer.

Zurück in der Klasse kann jede Gruppe von den besten Eindrücken erzählen. Dann wird gemeinsam besprochen, dass die eigene Stimmung oft damit zu tun hat, wie es rund herum ist, z.B. wenn man gemütlich sitzt, angenehme Gerüche riecht, schöne Berührungen spürt, Wasser hört – das kann sehr wohlige, lustvolle Gefühle erzeugen. Kalte, dunkle Räume oder unangenehme, laute Geräusche können dagegen schlechte Stimmung machen. Schöne Erinnerungen haben oft mit verschiedenen schönen Eindrücken zu tun. Oft merkt man das gar nicht, aber manchmal hört man z.B. ein bestimmtes Lied und erinnert sich an etwas Schönes oder man erkennt schon am Klang der Schritte, wenn ein bestimmter Mensch sich nähert, oder der Geruch einer Lieblingspeise, die an schöne Momente erinnert...

Gibt es Beispiele, die den Kindern einfallen für Sinnlichkeit und sinnliches Erleben?

Varianten:

Bei kleinen Gruppen, mehreren Betreuungspersonen oder gut abgrenzbaren Räumen ist es möglich, die Sinneswahrnehmung dadurch zu verstärken, dass die Kinder Augenbinden oder Oropax erhalten und sich wirklich auf „ihren“ Sinn konzentrieren können.

Lustig ist es außerdem, wenn die Gruppen tatsächlich mit Requisiten ausgestattet werden.

Expeditionsbogen für Riech-Expert_innen

Könnt ihr folgende Gerüche finden?

- einen, den du magst
- einen, der stinkt
- einen, der süß riecht
- einen, der nach Essen riecht
- frische Luft
- Parfum- oder Rasierwasser-Geruch

Sind euch noch andere Gerüche aufgefallen? Welche?

Expeditionsbogen für Tast-Expert_innen

Könnt ihr folgende verschiedene Materialien entdecken?

- etwas Glattes
- etwas Raues
- etwas Weiches
- etwas Hartes
- etwas Kaltes
- etwas Warmes
- etwas Runzeliges
- etwas Eckiges
- etwas aus Holz
- etwas aus Plastik
- eine Stufe

Sind euch noch andere Oberflächen aufgefallen? Welche?

Expeditionsbogen für Seh-Expert_innen

Könnt ihr so etwas entdecken?

- etwas Rundes
- etwas Eckiges
- etwas Schwarzes
- etwas Weißes
- etwas Gestreiftes
- etwas Gepunktetes
- etwas ganz Kleines
- etwas ganz Großes
- jemanden, der oder die lacht
- eine Person mit Brille
- etwas durch ein Fenster hinaus
- etwas hinter einem Vorhang

Sind euch noch andere Sachen aufgefallen? Welche?

Expeditionsbogen für Hör-Expert_innen

Könnt ihr etwas davon finden?

- wo es ganz laut ist
- wo es ganz ruhig ist
- wo Maschinen oder Geräte zu hören sind
- ein hohes Geräusch
- ein tiefes Geräusch
- etwas Klingendes
- wo man Wasser hört
- wo viele Menschen reden
- wo niemand redet
- etwas Tickendes
- jemanden Gehen hören
- jemanden Husten hören
- Musik

Habt ihr noch anderes gehört? Was?

Momos Wörter-Liste

Sexualität hält viele Wörter bereit, die neugierig machen, Rätsel aufgeben, abschrecken, medizinisch klingen, lustig sind oder einfach zu kompliziert. Und dann gibt es auch noch Wörter, die plötzlich "verdächtig" werden, wenn sie sexuell gemeint sind, zum Beispiel "na bumms" oder die Zahl 6 (Sechs/Sex) oder nuckeln oder Briefschlitz oder Gummi...

Ziel der Übung ist, all solche Wörter besprechbar zu machen. Zu signalisieren, dass darüber (auch mit Erwachsenen) schamfrei gesprochen werden kann. Darüber hinaus ist es wichtig, zu erfahren, dass Wörter in unterschiedlichen Kontexten sehr verschieden aufgeladen sein können. Das ist nämlich genau das, was Kinder ständig erleben: Erwachsene, die auf vormals harmlose Wörter plötzlich komisch, merkwürdig reagieren oder aus offensichtlicher Verlegenheit oder auch Überforderung auf eine Art sachlich werden, die nicht zum Thema passt.

Kopien von Momos Wörterliste für jedes Kind (Seite 111 - 118), Stifte

Die Wörterlisten werden ausgeteilt und (vor)gelesen. Alle können Momos Worterklärungen ergänzen, ändern und neue Worte und Begriffe hinzufügen. Interessant ist auch eine Klassenwörterliste, also eine gemeinsame Liste, anzulegen.

Zu den "verdächtigen" Wörtern bietet sich an, mit den Kindern noch weitere solcher Wörter zu sammeln und gemeinsam zu erklären, was sie bedeuten. Sowohl wenn sie ganz "unverdächtig" im Alltag verwendet werden, als auch, wenn sie "verdächtig" klingen, weil sie etwas mit Sexualität zu tun haben oder jemand sie so meint.

MOMOs Wörterliste

Hallo, ich bin Momo, ich gehe in die vierte Klasse Volksschule. Ich schreibe gerne Listen. Zum Beispiel mit wem ich alles befreundet bin. Oder Listen mit allen, die ich kenne. Wunschlisten.

Oder alle Adressen von Menschen, die ich kenne. Oder sonst noch alles Mögliche.

Wenn es um Sexualität geht, tauchen andauernd schwierige oder peinliche Wörter auf. Ich kann mir die nicht alle merken. Also habe ich einige aufgeschrieben und auch, was sie bedeuten.

Du kannst selber welche ergänzen oder sie anders erklären. Manchmal gebe ich auch auf, wenn ein Wort zu kompliziert ist.

Schmetterlinge im Bauch

ein Ausdruck dafür, dass jemand verliebt ist. Es fliegen nicht wirklich Schmetterlinge herum.

urinieren

pinkeln, Lulu machen

Menstruation

andere Wörter dafür: Regel, Tage, Monatsblutung, hat mit dem Eisprung zu tun. Wenn ein Mädchen die Regel schon hat, kann sie schwanger werden, wenn ein Ei befruchtet wird. Ungefähr jeden Monat gibt es ein winziges Ei und das trifft entweder eine Samenzelle und wird befruchtet und wohnt dann für 9 Monate in der Gebärmutter bevor es als Baby geboren wird. Oder das Ei trifft keine Samenzelle, dann wohnt es nur kurz, als Gast in der Gebärmutter und verabschiedet sich dann wieder. Damit es besser rutscht, gibt es ein bisschen Blut (Monatsblutung)



MOMOs Wörterliste

und alles zusammen flutscht in eine Binde oder in ein Tampon (das ist ein kleines Wattestück, das an einem Faden hängt und in die Scheide passt, um das Blut aufzusaugen) oder ins Klo oder die Dusche oder Badewanne. Der Rest ist mir zu kompliziert und steht außerdem in Büchern.

Kondom

andere Wörter sind Gummi und Pariser, das ist ein kleines Säckchen, das Samen aufnimmt, der aus dem Penis eines Jugendlichen oder eines Mannes kommt. Der Samen wird in dem Säckchen aufgefangen, damit er nicht in die Scheide einer Jugendlichen oder einer Frau kommt, sonst könnte es vielleicht eine Schwangerschaft geben.



Chromosom

hat irgendwas damit zu tun, ob jemand ein Mädchen oder ein Bub oder ein Mub oder Sie oder Er oder Sehr wird. Ein XX-Chromosom bedeutet angeblich Mädchen, XY Junge. Heißt das, jeder halbe Junge ist ein Mädchen? Und was ist mit Z? Ich kann mir das nicht vorstellen. In unserer Klasse sind alle so verschieden, dass es am besten wäre, jedes Kind hätte eigene Buchstaben. Außerdem gibt es viel mehr Varianten als XX und XY, haben wir gelernt, intersexuelle Kinder zum Beispiel. Wie Intercity oder Internet oder international. Also irgendwie dazwischen, von hier nach da, überall.



MOMOs Wörterliste

Später noch einmal nachfragen, wenn ich älter bin.

verliebt

wenn dieses Kind da ist, bin ich oft glücklich oder muss viel grinsen, mir wird warm und ich bin ein bisschen durcheinander, aber das weiß niemand (bis jetzt).

sexy

ich sage nicht, wen ich sexy finde ;-)

S.E.X.

die Buchstaben einzeln: So sagen Kinder oft, die das Wort nicht aussprechen wollen, weil sie sonst lachen müssen oder rot werden. Erwachsene übrigens auch. S.e.x. ist wie eine Sprache. Aber mit dem Körper.

Leidenschaft

wenn etwas super ist oder ganz aufregend oder so. Komisch, dass das Wort mit Leiden anfängt. Versteht das jemand?

private parts

englisches Wort für Geschlechtsteile, das sind Körperstellen, die sich besonders gut anfühlen bei angenehmen Berührungen. Zwischen den Beinen liegen die Geschlechtsteile. Genitalien ist auch ein Wort dafür, aber zu schwer zu merken und klingt nach Italien, so kann ich es mir vielleicht doch merken.



MOMOs Wörterliste

Busen und Brustwarzen (Nippel) von Mädchen und Buben gehören eigentlich auch zu den private parts, glaube ich.

Pubertät

mit 10 früh, mit 20 spät (das reimt sich), eine Zeit, in der sich mein Körper verändert und nicht nur, weil ich wachse, sondern weil ich jugendlich werde und mir Schamhaare wachsen, wäre ich ein Junge, käme ich in den Stimmbruch (das heißt eine tiefere Stimme bekommen) und hätte erste Samenergüsse (wenn Samen, eine weiße Flüssigkeit, auch Sperma genannt, aus dem Penis vorne herausfließt), wäre ich ein Mädchen, kriege ich die Tage (wenn ungefähr jeden Monat ein paar Tage lang ein bisschen Blut aus der Scheide fließt) und mir wachsen Busen und all das wird durch sogenannte Hormone im Körper ausgelöst. Erwachsene machen oft Witze über Jugendliche in der Pubertät, aber ich weiß nicht warum. Du fragst dich jetzt sicher, ob ich ein Mädchen oder ein Junge bin.



Klitoris

kleine Stelle vorne zwischen den Beinen, die sich gut anfühlt und ein bisschen größer wird, wenn eine sie berührt. Haben alle Mädchen und Frauen. Heißt auch Kitzler, ist manchmal kitzlig, klar.



Vorhaut

haben Buben und Männer auf dem Penis.

MOMOs Wörterliste

Manche bekommen die Vorhaut ein bisschen weggekürzt als Kind, andere nicht. Eine Nachhaut gibt es nicht.

lesbisch

wenn zwei Mädchen oder Frauen Sex machen oder ineinander verliebt sind oder sich am wichtigsten sind.

schwul

dasselbe für Buben und Männer

hetero

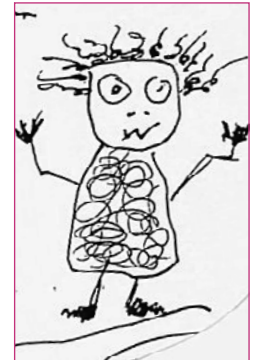
dasselbe für Frauen und Männer miteinander oder Mädchen und Buben

trans

wenn Mädchen sich wie Buben fühlen oder umgekehrt und ihr Geschlecht ändern oder sich einfach überlegen, wie sie am besten so leben können, wie es sich richtig für sie anfühlt. Wenn sie ihren Namen ändern, braucht es eine Weile, bis alle anderen sich umgewöhnt haben.

Geschlechtsverkehr

hat nichts mit Verkehr auf der Straße zu tun, sondern mit Erwachsenen, die ihre Körper spüren und Sex haben und zwar mit ihren Geschlechtsteilen, also mit Penis oder mit Scheide oder mit Klitoris oder alles, so genau weiß ich das nicht. Später noch einmal nachfragen



MOMOs Wörterliste

Eier

nicht verwechseln mit Frühstückseiern, ein anderes Wort für die Hoden (diesen beiden Säckchen von Buben und Männern hinter dem Penis).

intim

bedeutet so etwas ähnliches wie privat, ganz für sich, zum Beispiel nicht in der Straßenbahn.

Selbstbefriedigung

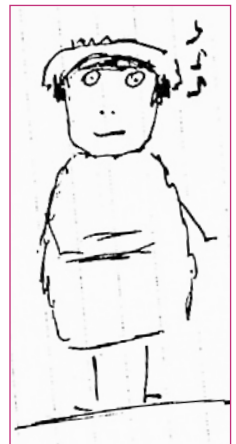
wenn jemand sich selber nackt anschaut oder berührt, auch an den Geschlechtsorganen.

Akt

Bild von nackten Leuten

Porno

wenn Erwachsene Filme oder Fotos machen, die Geschlechtsverkehr und Geschlechtsorgane ganz groß zeigen, damit die, die das anschauen, aufgeregt werden und Sex wollen. Aber da wird viel geschummelt. So große Geschlechtsorgane gibt es gar nicht. Und es wird nur so getan, als ob die im Film wirklich Sex haben oder Sex wollen. Mit solchen Filmen können Pornofilmfirmen viel Geld verdienen und wie es den Leuten geht, die das spielen, ist denen egal, die die Filme machen.



MOMOs Wörterliste

miteinander schlafen

andere Wörter sind Liebe machen oder vögeln oder ficken oder Sex haben oder ins Bett gehen und noch viel mehr Wörter. Die, die Liebe miteinander machen, schlafen aber gar nicht, sondern sind wach und berühren sich gegenseitig nackt oder angezogen, ich weiß aber nicht, ob mit oder ohne Unterhose.



Orgasmus

ein Gefühl wie ganz schnell eine Rutsche hinunterrutschen. Oder schon lange aufs WC müssen und dann endlich auf dem Klo sitzen und es laufen lassen. Oder einen hohen Berg hinauf steigen und endlich oben auf die andere Seite schauen. Nochmal irgendjemand fragen, die sich mit Höhepunkten auskennt.

Schamlippen

das sind die Hautfalten zwischen den Beinen von Mädchen und Frauen. Heißen Schamlippen obwohl sie nichts mit Schämen zu tun haben. Lippen gibt es doppelt, auch im Gesicht.



andere Worte für Glied

Schwanz, Spatzi. Rest ist mir zu peinlich.
Penis

verhüten

meine große Schwester sagt immer vertüten und behauptet, dass das stimmt. Am besten sie fragen, wie das genau geht. Tante Tony hat mir erzählt, dass sie und Onkel Erk ver-

MOMOs Wörterliste

gessen haben, zu verhüten und sie deshalb jetzt schwanger sind. Onkel Erk lacht immer, wenn sie „wir sind schwanger“ sagt und dann fühlt er seinen Bauch, der flach ist wie ein Regalbrett und zuckt die Schultern.

sexting

SMS mit sexuellen Worten oder Bildern verschicken oder waren es Mails? Da habe ich nicht zugehört.



Sexualerziehung

wer wird da zu was erzogen und warum sagen Erwachsene zu ihren Kindern immer Sachen wie „Ich liebe dich, aber anders als ich deine Mama oder deinen Papa liebe.“ Wieviele verschiedene Lieben gibt es und wieso gibt es welche mit und welche ohne Sexualität? Und wie können Erwachsene Liebe machen aber ohne Liebe? Ist Sex ein Gefühl oder etwas anderes?



Ich habe auch angefangen, verdächtige Wörter aufzuschreiben. Das sind ganz normale Wörter, die plötzlich anders klingen, wenn sie sexuell gemeint sind, zum Beispiel:

nuckeln, 6, unten, Briefschlitz, Gummi, die Insel Lesbos, rubbeln

Piktogramme

Ziel der Übung ist, alltägliche Bilder, Zeichen und eben Piktogramme bewusst sehen zu können und als eine Art optische Sprache zu erkennen, die unseren Alltag im öffentlichen Raum organisiert und die sich Menschen ausgedacht haben. Gerade Piktogramme ordnen Geschlechterrollen meist sehr eindeutig zu und prägen damit die gesellschaftlichen Vorstellungen von weiblich, männlich und anderen Kategorien. Piktogramme sehen in verschiedenen Ländern und Kulturkreisen sehr unterschiedlich aus. Es empfiehlt sich, Piktogramme, die den Kindern aus dem Alltag vor Ort nicht unbedingt bekannt sind, mitzubringen.

Piktogramme, Plakate, Stifte

Zu Beginn steht eine kurze Erklärung, was ein Piktogramm ist:

Ein Piktogramm ist ein Symbol, das grafisch einfach dargestellt ist und häufig eine Art Wegweiser im öffentlichen Raum ist.

Dann können die Kinder aufgefordert werden, in den nächsten Tagen die Augen offen zu halten und sich Piktogramme zu merken oder aufzuzeichnen, die ihnen begegnen.

Oder aber die Lehrerin_der Lehrer bringt Beispieldiktogramme mit oder sie werden im Internet gemeinsam angeschaut (am besten google bilder: piktogramme)

Nachdem die Kinder Piktogramme gesammelt haben, werden diese zusammengetragen und überlegt, was sie bedeuten. Anschließend können die Kinder neue Piktogramme erfinden oder an vorhandenen ändern, was ihnen nicht gefällt.

Es können auch Piktogramme für Klassenregeln erstellt werden oder für Bereiche in der Schule wie den Gang oder den Schulhof und dort angebracht werden.



Begriffs-Puzzle: Nonsens-Texte (für die 11 und 12 jährigen)

In der Übung geht es darum, ohne Nachdenken einen Minitext zu verfassen, der Spaß macht und nebenbei unangenehmen Wörtern das Belastende nehmen kann oder auch einen lustigen Einstieg in das Reden über tabuisierte Themen bietet oder einfach die Kinder ermutigt, sich phantasievoll auszudrücken ohne Leistungsdruck und Stress.

Papier, Stifte

Rechtschreibung ist für diese Übung nicht wichtig.

Jedes Kind schreibt auf ein Blatt 10 Substantive zu einem bestimmten Thema und auf ein anderes Blatt 15 Verben zu einem anderen bestimmten Thema. Dann werden die Blätter mit den Wörtern getauscht. Jedes Kind gibt das Blatt mit den Substantiven dem Nachbarkind zur Rechten weiter und das Blatt mit den Verben dem Nachbarkind zur Linken. Jedes Kind sollte nach dem Tauschen je ein Blatt mit Verben und eines mit Substantiven haben.

Anschließend geht es darum, aus diesen Substantiven und Verben Sätze zu bilden. Die Sätze können um alle anderen Wortarten erweitert werden, die gesammelten Worte sollen aber jedenfalls vorkommen. Es ist egal, ob das Geschriebene einen Sinn ergibt. Die Sätze sollen nur grammatikalisch korrekt sein - soweit die Schüler_innen das beherrschen.

Themen für die zu sammeln- den Wörter können z.B. sein:

- ▶ Verben zu Sexualität und Substantive zu Möbeln oder Spielzeug
(Beispielsätze: Das Regal streichelt seine Bretter, während das Bett leise seufzt. Es will auch gestreichelt werden...)
- ▶ Verben zu Gefühlen und Substantive zu Sport
(Beispielsätze: Der Fußball weint, weil er vor dem Ziel ausflippt. Er will das Tor anjammern, aber das hat zu tun...)
- ▶ Verben zu allem, was mit Schlafen zu tun hat und Schimpfwort-Substantive
(Beispielsätze: Der Vollkoffer träumt schlecht. Das Arschloch schnarcht so laut, dass die Hurensöhne nicht eindösen können. Sie bleiben wach und sägen an den Rändern des Schiachen herum...)
- ▶ Verben zum Wohlfühlen und Substantive zum Körper
(Beispielsätze: Die Füße vertreiben sich die Zeit damit zu seufzen. Davon können die Nasenlöcher nur träumen...)

Wer will, kann am Ende den eigenen Text (aus den Wörtern von anderen) vorlesen.

Zyklus, Baby & Co

Fast alle Kinder (Mädchen) im Volksschulalter kennen ältere Mädchen, die bereits die Regel haben. Aus Workshops in Volksschulklassen wissen wir, dass die Schüler_innen überwiegend ein sehr negatives Bild der Monatsblutung haben (Schmerzen, viel Blut, Tabu, Scham...). Diesem Bild möchten wir einen positiveren und vor allem leichteren Zugang entgegenzusetzen ohne etwas schön zu reden.

Die Frage, wie Babys eigentlich zu Erwachsenen oder in den Bauch kommen, ist eine, die verständlicher Weise sehr neugierig machen kann. Dass ein so spannendes und faszinierendes Thema von Erwachsenen häufig mit Ausflüchten und Unwahrheiten abgehandelt oder auf ein unbestimmtes Später verschoben wird, ist ein großer Verunsicherungsfaktor für viele Kinder.

In diesem Modul finden Sie Hilfestellungen für kindgerechte Antworten auf Fragen rund um Regelblutung, Befruchtung, künstliche Befruchtung, Geburt, Adoption und mehr. Die Vermittlung von diesem Wissen gibt Schüler_innen Sicherheit im Umgang mit Sexualität und biologischen Vorgängen, die für einen Sex-positiven Zugang von Bedeutung sind.

Es kann sehr entlastend sein, zu hören, auf wieviele verschiedene Arten Erwachsene zu Babies kommen und was Erwachsene mitunter alles unternehmen, um mit einem Kind oder mehreren zusammen zu leben (u.a. Schwangerschaft, Adoption, Pflegekind, künstliche Befruchtung, Samenspende). Aber auch ehrliche Informationen dazu, warum Erwachsene sich dagegen entscheiden, Mutter oder Vater zu werden, können entlastend sein. Es hat nie etwas mit dem Wesen oder Charakter des möglichen Kind an sich zu tun, sondern mit Umständen, mit Beziehungen der Erwachsenen untereinander, mit gesellschaftlichen Anforderungen und Erwartungen.

Zu dem Bereich Zeugung, Geburt und Baby haben wir lediglich eine kleine Auswahl an Übungen zusammengestellt, da es hierzu bereits die meisten Bücher und Materialien gibt.

Wir versuchen allerdings einige Themen rund um Schwangerschaft, die üblicherweise nicht thematisiert werden, besprechbar zu machen, um so Lücken zu schließen und belastende Tabus zu brechen.

Literaturtipps:

Raith-Paula, Elisabeth (2008): **Was ist los in meinem Körper? Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit**, München

Cole, Babette (1993): **Mami hat ein Ei gelegt**. Aarau, Frankfurt am Main und Salzburg

Schreiber-Wicke und Edith und Holland, Carola (2006): **Zwei Papas für Tango**, Stuttgart und Wien

Brügger, Brigitte (Hrsg.in) (1992): **So geht das! Ein Buch von Kindern für Kinder**, Wien

Schneider, Sylvia und Rieger, Birgit (1990): **Das Aufklärungsbuch**, Ravensburg

Geschichten mit und ohne Storch

Die Bilder sind ein lustiger, entspannter Einstieg in das Thema Befruchtung und Zeugung und woher die Babys kommen. Gemeinsam werden Geschichten gesammelt, die die Kinder schon gehört haben oder sich ausdenken und erfinden.

Bilder: Woher kommen die Babys? (Seite 123)

Mögliche Fragen zu den Bildern:

Was gibt es darüber für Geschichten, die Erwachsene sich ausdenken, weil sie Kinder unterschätzen oder sich nicht trauen, mit Kindern offen darüber zu sprechen?

Habt ihr schon eine dieser Geschichten, die auf den Bildern angedeutet werden, gehört?

Dann sollte mit den Kindern besprochen werden, auf welche Arten Babys wirklich zu uns kommen und gezeugt werden.



Geschichten mit und ohne Storch
Woher kommen die Babys?



Wachsen Babys auf einem Baum?



Bringt die Post Babys?



Schlüpfen Babys aus dem Ei?



Regnen Babys vom Himmel?



Blühen Babys auf einer Wiese?



Mixt man Babys aus einem Cocktail?



Kommen Babys aus der Dose?



Bringt der Storch Babys?

Wie kommen Babys wirklich zu uns?

Wie kommen Babys eigentlich zu Familien, Eltern oder Personen, die sich um sie kümmern, die sich freuen, dass es sie gibt?

Da gibt es neben den vielen Unsinnsgeschichten, die Kindern erzählt werden, mehrere echte Möglichkeiten:

Adoption oder Pflege

Da nehmen Menschen ein Kind an, das von anderen Menschen gezeugt und geboren wurde. Das Kind lebt dann mit den Adoptiv- oder Pflegemüttern oder -vätern, die selber vielleicht keine Kinder haben oder gerne noch ein Kind mehr haben möchten.

Schwangerschaft nach einer Zeugung

Ein Paar oder einfach zwei Leute haben miteinander Sex. Dabei kommen Spermien vom Mann in die Scheide der Frau hinein und eine dieser Spermien befruchtet ein Ei. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Spermien in die Scheide kommen kann. Entweder haben die beiden Geschlechtsverkehr. Das ist ein Wort dafür, wenn zwei Erwachsene miteinander schlafen, also Sex machen und dabei der Penis in die Scheide hinein gleitet und dort Spermien vorne aus dem Penis heraus fließen. (Leute, die miteinander schlafen wollen aber nicht schwanger werden, können ein Kondom, das ist ein kleines Gummisäckchen, verwenden, damit kein Spermien in die Scheide fließen kann). Oder die beiden berühren sich an anderen Stellen des Körpers und werden aufgeregt, sodass aus dem Penis vorne Spermien heraus fließen und davon ein Teil vielleicht über die Finger der Frau selber in die Scheide gelangt.

Künstliche Befruchtung

Diese Art der Befruchtung wird außerhalb des Körpers in einem Labor gemacht, das heißt es wird einer Frau von einer Ärztin oder einem Arzt ein Ei entnommen und mit der Spermie eines Mannes verschmolzen. Das wird meist dann gemacht, wenn sich Menschen schon lange ein Kind wünschen, es auf natürlichem Weg aber nicht entsteht.

Babyklappe

In bestimmten Krankenhäusern können Menschen, die sich selbst um ihr Baby nicht kümmern können, dieses anonym (ohne ihren Namen angeben zu müssen) abgeben. Dadurch haben sie die Gewissheit, dass sich das Spital um das Baby kümmern wird und Menschen gefunden werden, die das Baby versorgen und es gerne haben.

Leihmutterschaft

Eine Frau trägt für eine andere Frau deren Baby aus. Das bedeutet: die Eizelle, aus der das Baby entsteht, stammt von der sogenannten biologischen Mutter und nicht von der Frau, die das Baby in sich wachsen lässt und die es schließlich gebärt. Nach der Geburt kommt das Baby zur sogenannten „biologischen“ Mutter, die schon 9 Monate gewartet hat und sich freut, dass das Baby jetzt geboren ist. Die sogenannte Leihmutter, mit der alles vorher besprochen und so ausgemacht wurde, erholt sich von der Geburt.

Samenbank

Die Samenbank ist ein „Geschäft“, in dem Menschen Sperma (Samenzellen) kaufen. Das machen zum Beispiel Paare, die keine Kinder kriegen können oder Frauen, die ohne einen Mann leben, aber trotzdem schwanger werden und ein Kind bekommen möchten. Oder lesbische Leute, die gerne mit einem Kind leben möchten.

Weil im Hoden eines Mannes immer wieder neue Samenzellen entstehen, verkaufen manche Männer davon einen Teil an die Samenbank und so können Paare oder Einzelpersonen Mutter oder Vater werden, auch wenn es nicht möglich ist, dass sie selber ein Kind zeugen. In manchen Ländern gibt es Samenbanken, in anderen nicht. Das ist verschieden.

Menschen, die gut befreundet sind und sich dazu verabreden, ein Kind zu zeugen

Manche Männer geben auch ihr Sperma (ihre Samenzellen) einfach weiter an eine Bekannte oder gute Freundin, die gerne schwanger werden möchte. Dann verabreden sich die Beiden. Er gibt seinen Samen zum Beispiel in ein kleines Glas und sie führt sich den Samen entweder selber in die Scheide ein oder lässt das von einer Ärztin oder einem Arzt machen. Dann hoffen alle, dass es zu einer Befruchtung kommt. Ob später derjenige, von dem der Samen ist, sich auch um das Kind kümmern und Vater sein will oder nicht, hängt davon ab, was er und die Mutter vorher verabredet haben und wer mit dem Kind leben will.

Schwangerschaft

Anhand der Arbeitsblätter und mit Hilfe eines Luftballons können sich die Kinder vorstellen, wie die Gebärmutter einer Schwangeren sich weitet, wie ein Embryo zu einem Fötus und dann Baby heranwächst und auf spielerische Weise ausprobieren, die Luft aus dem Ballon zu drücken, also eine Geburt anzudeuten.

Kopie der Schwangerschaftsblätter für jedes Kind (Seite 127 - 129), Luftballons, Filzstifte

Ein guter Beginn ist, aus der Klasse Geschichten zu sammeln, die die Kinder zu ihrer eigenen Geburt oder der von Geschwistern oder anderen erzählen können und wollen. Ein Kind wurde vielleicht in einer eiskalten Winternacht geboren, ein anderes kam mitten am Tag auf die Welt. Eines wurde gleich nach der Geburt wie ein Rockstar behandelt und zigmal fotografiert, ein anderes hat gleich einmal los geschrien. Ein Neugeborenes ist mit den Füßen zuerst aus der Gebärmutter heraus geflutscht, ein anderes wollte lieber noch weiter im Fruchtwasser herum schwimmen. Ein Kind ist vielleicht mit Kaiserschnitt auf die Welt gekommen, ein anderes weiß gar nichts über die eigene Geburt und erfindet eine abenteuerliche Geschichte...

Dann wird das erste Arbeitsblatt mit den Kinderzeichnungen ausgeteilt und besprochen.

Da es schwierig ist, sich vorzustellen, dass ein Baby in den Bauch passt, wird das anschließend mit einem Luftballon anschaulich gemacht. Erst ist er nur wenig gefüllt, dann wächst der Ballon und weitet sich aus bis es nicht mehr geht. Irgendwann ist es soweit und alle Luft drückt sich durch die relativ enge Öffnung aus dem Luftballon heraus.

Jedes Kind bekommt einen Luftballon, bläst ihn auf und knotet ihn zu. Dann malen die Kinder, die möchten, ein Gesicht oder ein Baby oder ein „Selbstporträt“ von sich selbst als Baby auf den Ballon.

Die Kinder werden die Luftballons quietschen und knatzen lassen und es wird knallen. Wehen und Geburt sind auch oft laut, weil die Gebärenden alle Arten Geräusche machen, die sonst nicht in ihrem „Repertoire“ sind. Mit diesen Assoziationen lässt sich der Geräuschpegel vielleicht besser ertragen und auch kommentieren und begleiten.

Wenn das Gesprächsklima in der Klasse gut ist und viel möglich erscheint, wäre zu überlegen, auch

schwierige Themen rund um Schwangerschaft anzusprechen, weil doch einige Kinder mitkriegen, wenn ihre Mutter ein Geschwisterkind in der ersten Zeit der Schwangerschaft verliert oder früher verloren hat. Dann bekommen die Kinder ein Gefühl großer Leere und Traurigkeit mit und bleiben mit ihren Fragen aber häufig allein, weil sie die Erwachsenen nicht noch trauriger machen möchten.

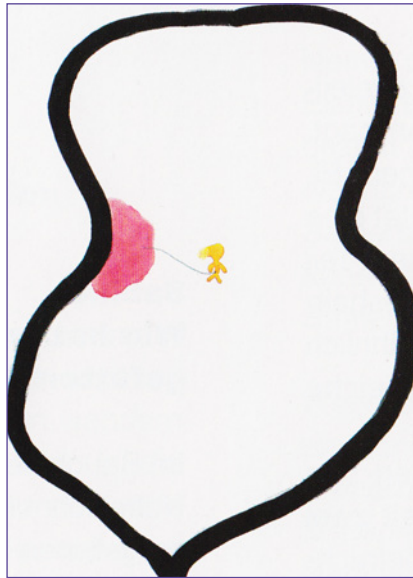
Da aus einem Luftballon nun einmal kein Baby heraus kommt, sondern nur Luft und ein Ballon ohne Luft nur ein kleines Etwas ist, kann so darüber gesprochen werden, dass manche befruchtete Eizellen nicht zu einem Baby werden, sondern ihnen in den ersten Tagen oder Wochen der Schwangerschaft vielleicht „die Luft ausgeht“. Das nennt sich Fehlgeburt oder Abgang oder Abort. Wenn das passiert, ist es meist noch zu Beginn der neun Monate und das befruchtete Ei sieht noch nicht aus wie ein Baby und ist auch noch kein Baby, sondern ein Embryo oder Fötus.

Diese Information kann beruhigend sein für Kinder, die in ihrem Umfeld einen Abgang mit erlebt oder davon gehört haben und sich im Zweifel ein totes Baby vorstellen. Es empfiehlt sich, in der Wortwahl genau zu sein.

Um diese Themen anzusprechen, ist es wichtig, den Kindern vorher ausführlich einen positiven und spielerischen Zugang zu Schwangerschaft zu ermöglichen.



1. - 2. Monat



3. - 4. Monat



5. - 6. Monat



7. - 8. Monat



9. Monat

Bilder: „Erzählt uns nichts vom Storch“ hrsg: BMSG und BMBWK

Schwangerschaft

Schwangerschaft heißt die Zeit, in der eine befruchtete Eizelle (ungefähr so groß wie ein Stecknadelkopf) in der Gebärmutter zu einem Embryo und Baby heranwächst. Das dauert ungefähr 9 Monate, manchmal auch etwas kürzer. Und das braucht immer mehr Platz. Deshalb dehnt sich die Gebärmutter der Frau. Das ist ungefähr so wie einen Luftballon aufzublasen. Nahrung gibt es während der Schwangerschaft durch die Nabelschnur. Embryonen essen also nicht mit dem Mund, sondern durch den Bauchnabel.

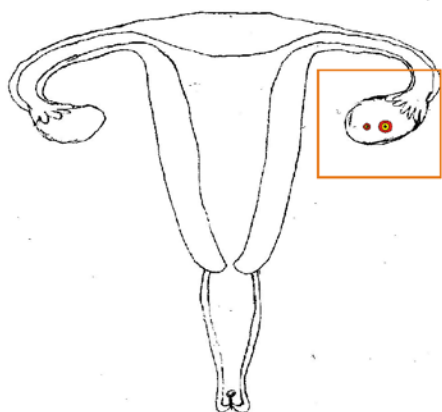
Bevor das Baby dann geboren wird, dreht es sich meistens auf den Kopf und macht sich so bereit für die Geburt. Kopfüber kommt es durch den Muttermund, das ist die Öffnung der Gebärmutter, und die Scheide und landet dann zwischen den Beinen der Mutter auf der Welt. Manche Babys finden den Weg nicht oder wollen keinen Kopfstand machen. Die kommen dann auf einem anderen Weg auf die Welt, mit einem sogenannten Kaiserschnitt. Das ist ein Schnitt in die Bauchdecke der Mutter, den eine Ärztin oder ein Arzt ganz vorsichtig und mit einer Betäubungsspritze macht. Durch diese Öffnung wird das Baby dann heraus geholt. Viele Babys werden so und viele Babys so geboren.

Wenn das Baby den Weg hinaus geschafft hat, fängt es meistens gleich an zu schreien. Das ist nicht der Schreck, weil alles anders ist als in der Gebärmutter, sondern so beginnt das Baby zu atmen. Dann wird noch die Nabelschnur durchtrennt. Das tut nicht weh. Und ab dem Moment trinkt und isst das Baby wie Kinder und Erwachsene auch durch den Mund.

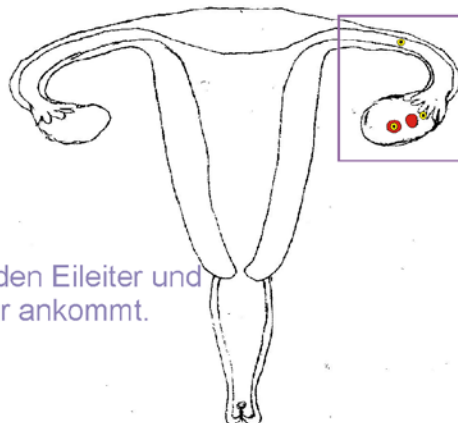
Dort, wo die Nabelschnur abgetrennt wurde, ist dann der Bauchnabel.

Frisch geboren schläft das Baby viel und gewöhnt sich langsam an alles.

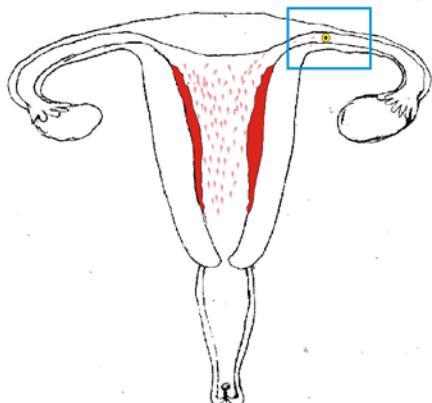
Schwangerschaft



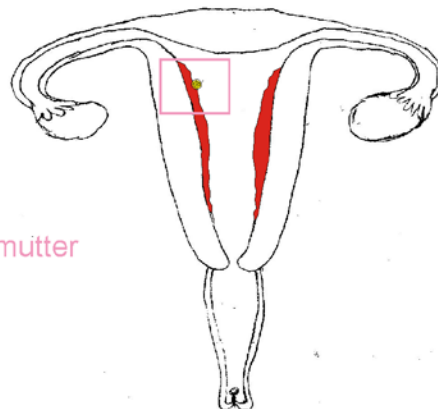
Jeden Monat beginnt in einem der beiden Eierstöcke eine Eizelle heranzureifen.



Sobald die Eizelle reif genug ist, springt sie in den Eileiter und wandert zirka 4 Tage bis sie in der Gebärmutter ankommt.



Während die Eizelle wandert, wird sie von einer Samenzelle befruchtet. Nur ein Samen kommt in die Eizelle hinein. Beide Zellen verschmelzen miteinander.



Die befruchtete Eizelle beginnt sich zu teilen. Währenddessen wandert die Zellkugel zur Gebärmutter und nistet sich ein.



In der Gebärmutter wächst das Kind zirka 9 Monate. Rund um das Baby ist Fruchtwasser, in dem es sich gut bewegen kann. Die Nahrung bekommt es durch die Nabelschnur. Weil das Baby wächst und immer mehr Platz braucht, wird der Bauch der Mutter größer und größer.

Mit und ohne Flügel

Information zur Monatsblutung für alle Kinder

Binden und Tampons

Die Kinder können verschiedene Bindenmodelle und Tampons anschauen und in die Hand nehmen. Minibinden, Flügelbinden... alle haben ihre Vor- und Nachteile. Jetzt ist Zeit und Platz, darüber zu sprechen und einen Platz in der Klasse zu vereinbaren, an dem Binden/ Tampons zur Entnahme liegen. Das ist für manche Mädchen erleichternd und beruhigend. Es empfiehlt sich, auszumachen, wer diesen Platz "verwaltet" oder wie Mädchen an das "Depot" kommen können, wenn sie es brauchen.

Je nach Stimmung in der Klasse, empfiehlt sich für diese Übung auch die Trennung in 2 Gruppen, wobei auch die Buben in irgendeiner Form Binden und Tampons kennenlernen sollten.

Mit und ohne Flügel

Es gibt viele verschiedene Begriffe für die Regelblutung: Menstruation, Periode, die Tage, die Regel, Monatsblutung...

Die erste Regelblutung wird auch Menarche genannt. Sie tritt zwischen dem 9. und 16. Lebensjahr das erste Mal auf, meist nachdem die Brüste und Scham- und Achselbehaarung zu wachsen begonnen haben. Ungefähr ein Jahr vor der ersten Regel bemerken viele Mädchen einen weißlichen Ausfluss aus der Scheide. Das ist gut, denn so können Mädchen sich schon darauf einstellen, dass die erste Menstruation bald kommen wird.

Und, es ist meist nicht sehr viel Blut – vielleicht einige Tropfen. Überhaupt wird während der ganzen Regel, die drei bis acht Tage dauern kann, insgesamt nicht mehr Blut verloren, als in eine Espressotasse passt. Dieses Blut wird auch sofort wieder neu vom Körper gebildet.

Das Blut wird mit Binden, die in die Unterhose gelegt oder geklebt werden, oder mit Tampons, die in die Scheide eingeführt werden, aufgefangen.



Foto: Verein Selbstlaut

Zyklus

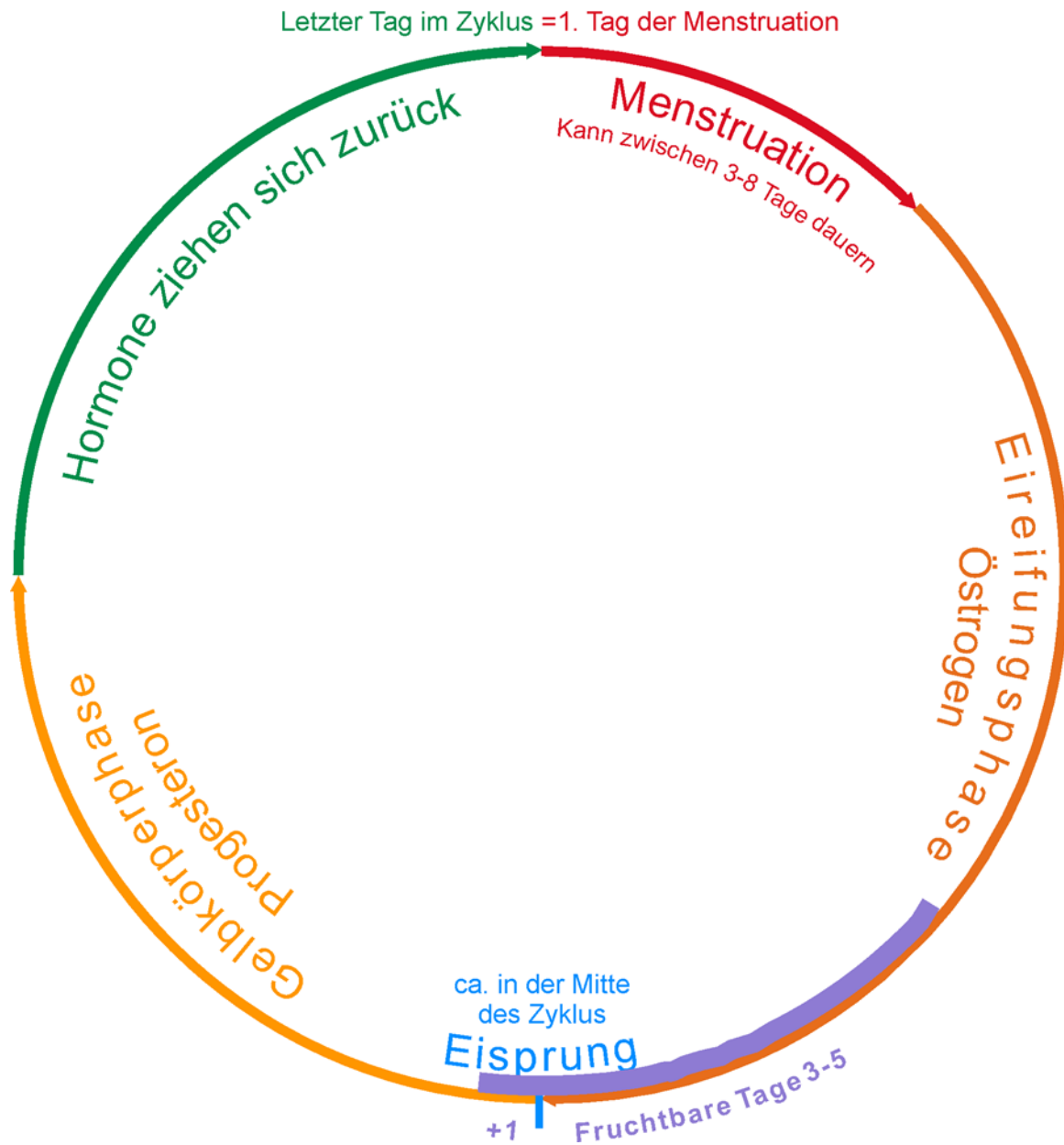
Dieses Material ist für alle Kinder erhellend, kann aber natürlich auch in einer Mädchengruppe gemacht werden oder mit den Kindern, die sich für den Zyklus und alles, was damit verbunden ist, interessieren.

Am besten eignet sich ein vergrößerter Ausdruck des Kreislaufs für die ganze Gruppe mit den dazu gehörigen Kärtchen (Seite 133 - 136).

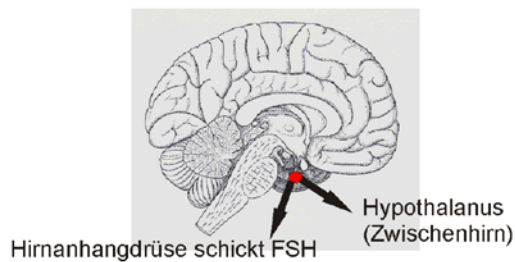
Die Beschriftung des Zykluskreises wird vorgelesen und besprochen/erklärt.

Dann werden die Kärtchen der Reihe nach vorgelesen und um den Kreis herum gelegt. Die Kinder können sowohl inhaltlich entscheiden, wohin welche Karte gehört als auch den Farben nach.

Der Zyklus



Ein ganzer Zyklus dauert im Durchschnitt 28 Tage. Bei manchen Mädchen/ Frauen dauert ein Zyklus aber auch kürzer oder länger oder einmal so und einmal so.

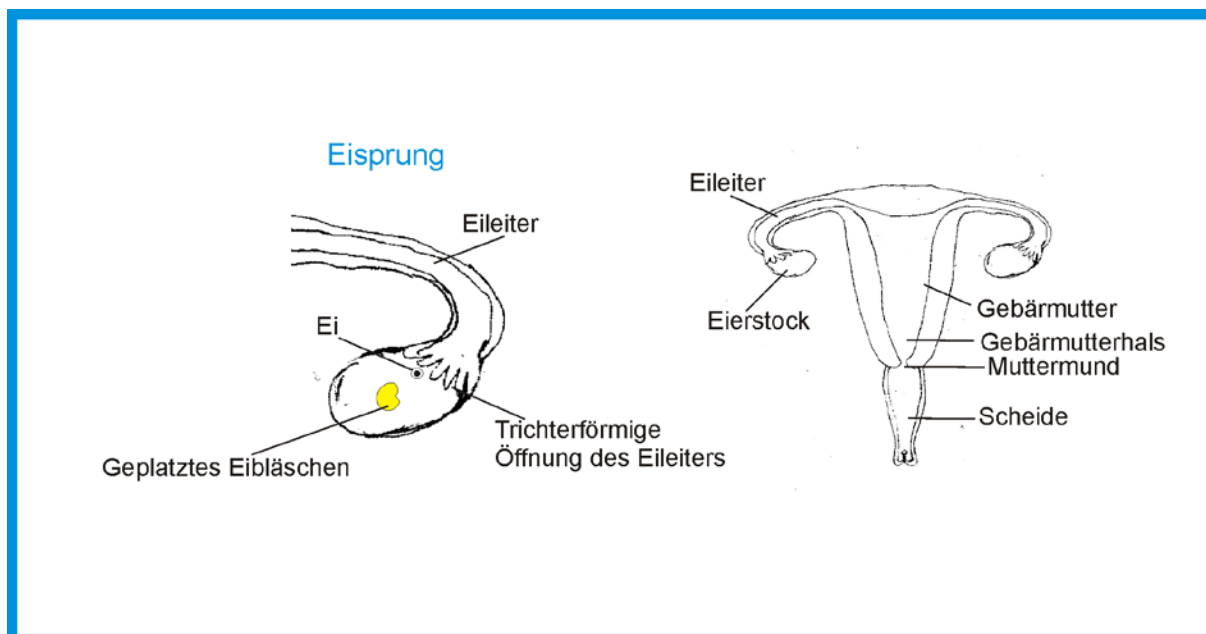


Das Gehirn führt Regie: es sagt, wo es lang und wie es weiter geht. Schon während der Regel sagt das Gehirn: „Hallo Eizellen im Eierstock - es ist Zeit, wacht auf!“ Das sagt es natürlich nicht wirklich, sondern schickt Botenstoffe (= Hormone) zu den Eierstöcken. In diesem Fall das so genannte FSH (= Follikel-stimulierendes-Hormon).

Währenddessen im Eierstock: Die winzigen Eier erwachen und beginnen zu wachsen (ungefähr 25 gleichzeitig, um dann eines davon auszuwählen, das die Reise durch den Eileiter antreten darf). Und weil sie so klein und zart sind, bildet sich um sie herum ein Bläschen. Dieses heißt „Eibläschen“ oder Follikel. Eines dieser Eibläschen wächst nun, wächst und wächst bis es ca. 2 cm groß ist. In ihm ist wieder ein wichtiges Hormon: das Östrogen. Es verkündet dem Körper: „Hallo alle miteinander! Hier reift ein Ei heran!“ Östrogen ist ein Glücksverkünder und so geht es Mädchen und Frauen in dieser Zeit meist sehr gut.

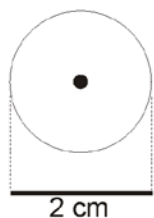
Zurück zum kleinen Ei im mittlerweile schon recht großen Eibläschen. Das Mini-Ei geht jetzt auf die Reise in den Eileiter. Aber bevor das geschieht, muss es erst einmal den mutigen Sprung vom geplatzen Eibläschen in die Bauchhöhle wagen, um dann sanft von der trichterförmigen Öffnung des Eileiters aufgefangen zu werden. Und das ist der berühmte Eisprung, auch Ovulation genannt. Dort, mitten im Eileiter ist das Ei für einen Tag befruchtungsfähig (nur einen Tag!).

Aber Achtung: die Spermazellen sind 3 bis 6 Tage lebensfähig (können also schon im Eileiter auf ein Ei warten) falls die Frau/ das Mädchen mit einem Mann/ Burschen in dieser Zeit unverhütet geschlafen hat. Also: zu einer Schwangerschaft kann es 3 bis 6 Tage vor dem Eisprung + 1 Tag nach dem Eisprung kommen = die fruchtbaren Tage



Wer hilft dem Ei beim Eisprung?

Da sind zum Einen die schon bekannten Östrogene. Kurz vor dem Eisprung ist der Körper förmlich überschwemmt von Östrogen; das heißt, dass Frauen und Mädchen in dieser Zeit so richtig glücklich und energiegeladener sein können. Und diese Östrogene bewirken auch, dass vom Gehirn ein neuer Botenstoff gesandt wird: das LH (Luteinisierendes Hormon), das auch Eisprunghelfer genannt wird.



Originalgröße von Eibläschen
+ Eizelle
"Wau", eigentlich recht groß

Kurz vor dem
Eisprung



Und was passiert jetzt?

Das Ei wandert ungefähr vier Tage durch den Eileiter - befruchtet oder unbefruchtet, je nach dem. Jedenfalls bereitet sich die Gebärmutter auf eine Schwangerschaft vor (sicher ist sicher!). Wieder hilft da ein Hormon eifrig mit. Erinnert Ihr Euch noch an das geplatze Eibläschen? Ja, das ist noch immer sehr wichtig. Aus diesem wird nun der Gelbkörper und dieser produziert wiederum das Gelbkörperhormon oder Progesteron. Das Progesteron macht es jetzt für das Baby so richtig gemütlich: wie mit „Decken“ und „Pölstern“ und „Kuscheltieren“ und viel zu „Essen“ - so kann sich das eine vorstellen. In Wirklichkeit wird eine dicke, weiche, gepolsterte Schleimhautschicht in der Gebärmutter aufgebaut.

Und wenn es zu keiner Befruchtung kommt? (was ja meistens der Fall ist).

Dann zieht das Progesteron ab, der Gelbkörper stellt die Produktion ein: „Ende, alle abziehen, da passiert nichts mehr!“ Die Schleimhaut in der Gebärmutter „die Kuschelecke“ - wird weggeräumt. Die Menstruation oder Regelblutung setzt ein und all die „Pölder, Decken und Kuscheltiere“ werden weggebracht. Um gleich danach wieder neue für ein mögliches Baby im nächsten Zyklus herzuräumen.

Hochgefühl & schlechte Laune

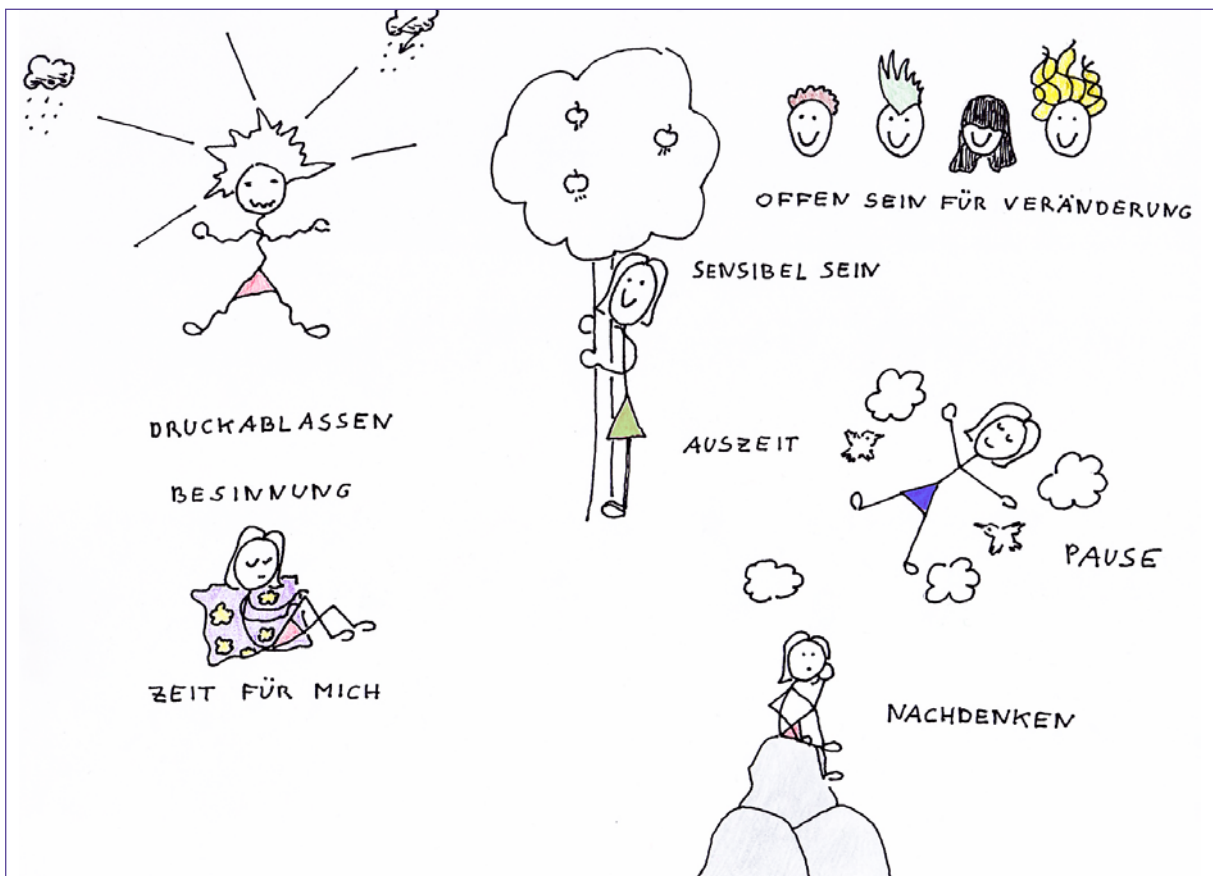
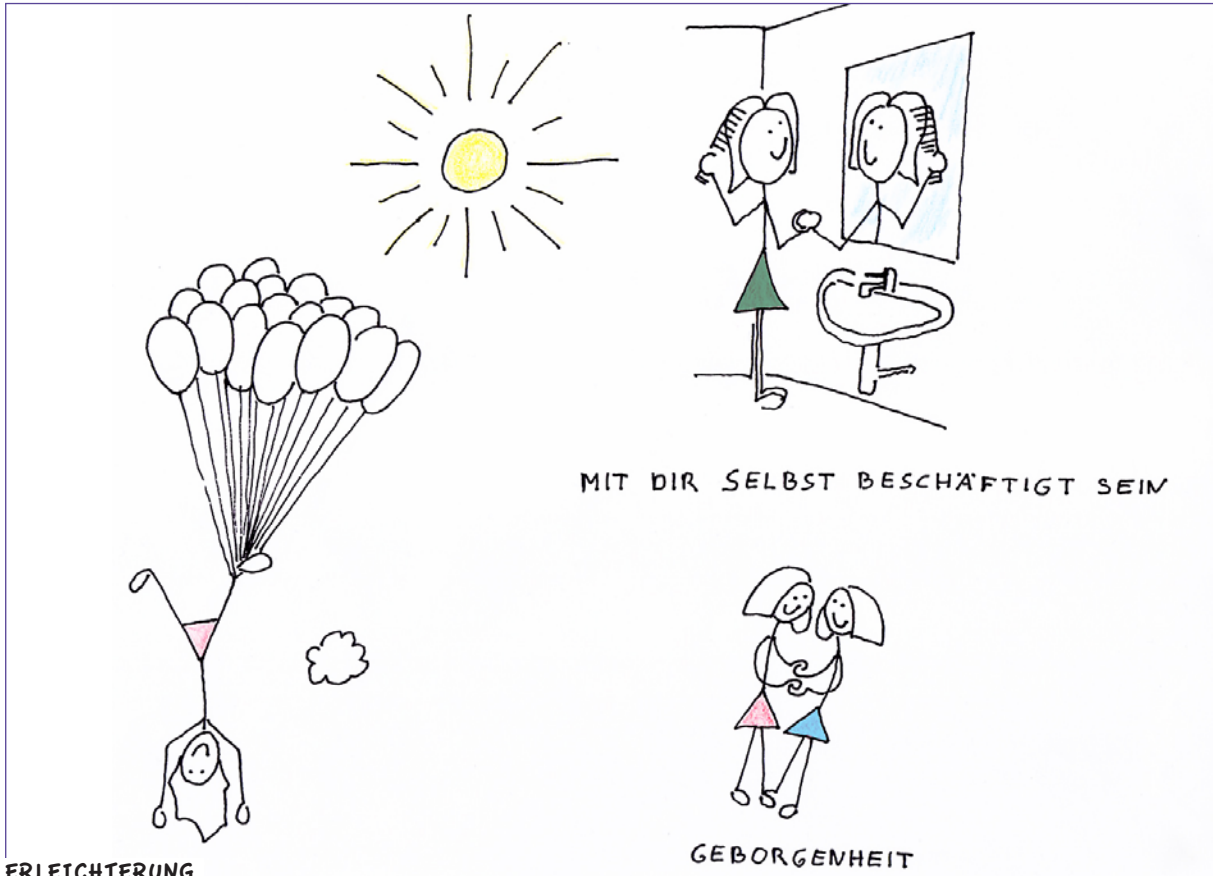
Die meisten Mädchen verbinden mit der Regel negative Vorstellungen wie Bauchschmerzen, Blutflecken in der Hose, Peinlichkeit oder ein diffuses Gefühl von Belastung. Ohne etwaige Beschwerden beschönigen zu wollen, ist es uns ein Anliegen, auch positive Assoziationen zu wecken und eine große Bandbreite aufzufächern.

Jede_r Schüler_in bekommt einen Ausdruck des Regelkreislaufs und der Mädchenfiguren in unterschiedlichsten Stimmungen (Seite 138 - 139).

Die Schüler_innen überlegen sich, ob sie die eine oder andere Stimmung von ihrer Mutter oder anderen Vertrauten kennen, wenn diese die Regel haben. Manche Kinder wissen vermutlich gar nicht, wann die nächststehenden Frauen die Monatsblutung haben. Andere sind sicher bestens informiert über alle Stimmungsschwankungen und Begleiterscheinungen.

Gemeinsam kann überlegt werden, wie Reaktionen auf Fragen nach der Regel im erwachsenen Umfeld ausschauen würden und warum. Die Kinder, die es sich vorstellen können, Interviews zu machen und zu Hause oder anderswo Bezugspersonen zu befragen, schreiben sich zum Beispiel folgende Fragen auf:

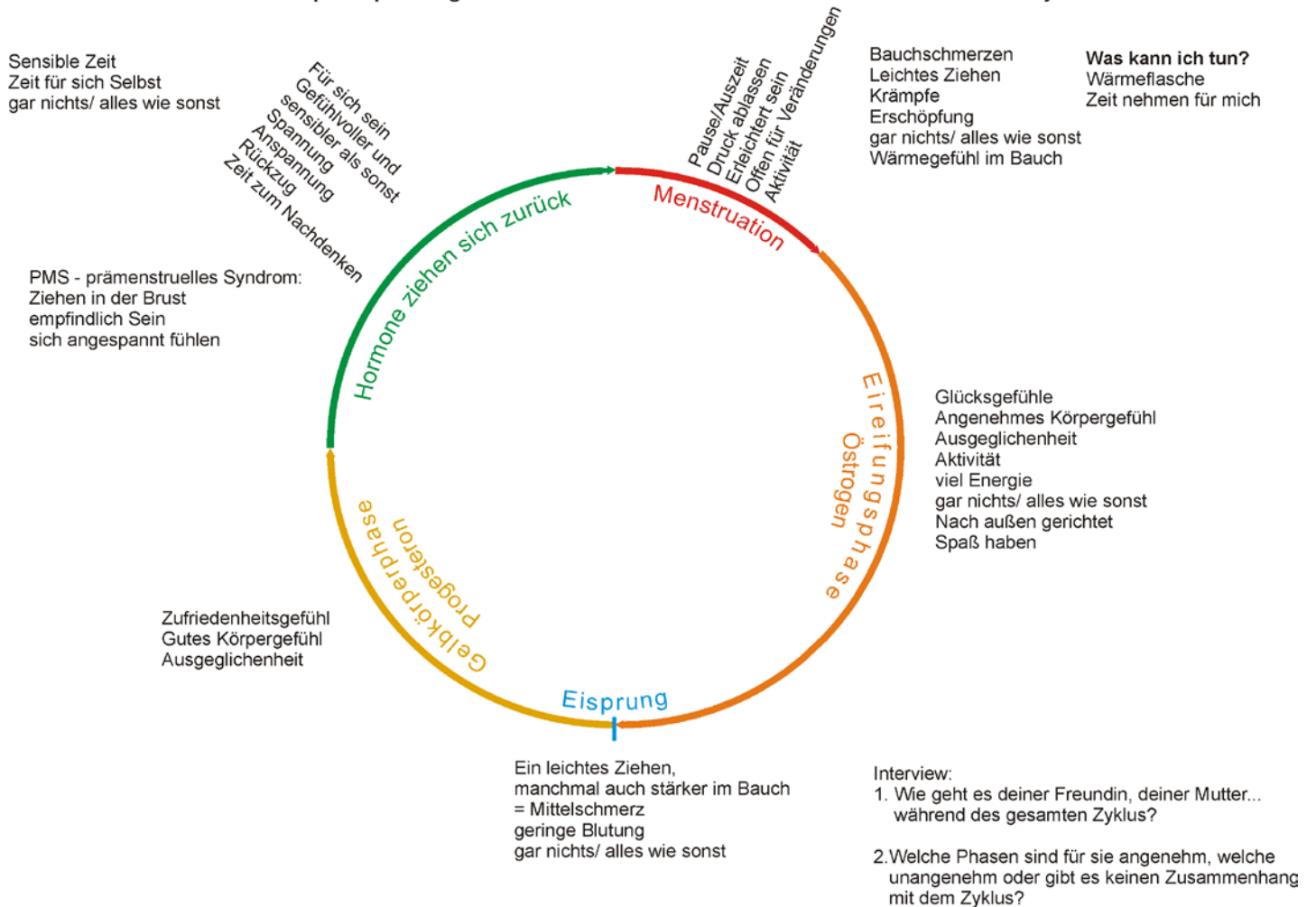
- ▶ Hast du eigentlich gern die Regel?
- ▶ Gibt es etwas während der Regel, auf das du lieber verzichten würdest?
- ▶ Wie geht es dir vorher und nachher?
- ▶ Kannst du dich an deine erste Monatsblutung erinnern?
- ▶ Findest du, ich sollte etwas Bestimmtes zur Regel auf jeden Fall wissen?



Zeichnungen: Helge Streit

Hochgefühl und schlechte Laune

Welche Körperempfindungen und Gefühle können Mädchen und Frauen im Laufe des Zyklus haben?



Rätsel & Rituale

Ein Rätsel als Einstieg:

Was ist das?

**Es kann jung sein,
 es kann blau sein,
 es kann böse sein,
 es kann flüssig und fest sein,
 Anfänger sind es,
 Jede_r hat es,
 es kann gefrieren,
 es ist etwas ganz Besonderes,
 damit wird Wichtiges geschrieben,
 Vampire lieben es.**

Menstruation hat mit Blut zu tun und Blut ruft viele Assoziationen auf.

Viele Kinder kennen aus Geschichten oder Filmen das Motiv der mit Blut geschlossenen Freundschaft oder Versprechungen. Das sind meist eher interessante und spannende Anknüpfungspunkte an Blut.

Andere sind Wunden, ein Unfall, zu scharfe Küchenmesser und die Regel.

Es gibt auch sehr viele Redewendungen und Ausdrücke, die mit Blut zu tun haben, z.B. Ruhig Blut!, Blut und Wasser schwitzen, kaltblütig, Herzblut, blutjung, blutige_r Anfänger_in, kein Blut sehen können, böses Blut, mir blutet das Herz, das Blut gefriert in den Adern, Blut lecken, Blutsbrüder...

Es gibt kaum ein Thema, mit dem so viele Menschen so oft und so lange zu tun haben und das in so einem großen Ausmaß tabuisiert wird.

Warum ist das so?

Auf der einen Seite finden sich in der Literatur Berichte darüber, dass vor langer Zeit das Menstruationsblut als Heil- und Zaubermittel galt, auf der anderen Seite wurde und wird vielleicht noch geglaubt,

dass von der Frau in der Zeit der Menstruation Gefahr und Schrecken ausgeht oder mindestens mit heftigen Stimmungen und Unwägbarkeiten zu rechnen ist. Jedenfalls scheint die monatliche Blutung irgendeine Form von Macht zu haben – einmal positiv und ein andermal negativ. Diese Macht scheint Angst zu machen – und von Angst machenden Dingen redet niemand gerne.

Dabei ist die Regelblutung etwas so Alltägliches, dass die allermeisten jungen Mädchen und Frauen gar keine große Notiz davon nehmen.

Also alles ein ziemliches Durcheinander.

Die erste Blutung eines Mädchens, auch Menarche genannt, kann auch als ein Übergang in eine neue Lebensphase gesehen werden. Dazu gibt es verschiedenste Rituale.

Material Kärtchen mit Ritualen (Seite 141)

- ▶ Kennst du noch andere Rituale?
- ▶ Welches Ritual gefällt dir?
- ▶ Wie soll deine Umgebung (Menschen, die dir wichtig sind) auf deine erste Regel reagieren?
- ▶ Oder wie haben sie reagiert? War das okay für dich? Hättest du dir etwas Besonderes gewünscht?

Wenn ein Mädchen ihre erste Regel hat, wird sie von ihrer Familie beglückwünscht und beschenkt. Ihr zu Ehren wird O-Sekihan, ein besonderes Reisgericht, gekocht. Dieser mit Bohnensaft rot gefärbte „Glückwunsch-Reis“ kommt nur bei Festtagen auf den Tisch.

Die Menstruation wird als die größte Kraft der Frau angesehen. Ihre ganze Energie verwendet sie während dieser Zeit für konzentrierte Meditation und spirituelle Entwicklung. Danach kehrt sie mit neuen Erkenntnissen und oft auch Entscheidungen, die das gesamte Leben in der Gemeinschaft betreffen, zurück.

Einen oder zwei Monate nach der ersten Regel lädt die Mutter, die Großmutter, die Patin oder eine Tante Freundinnen und Verwandte nach Hause ein und veranstaltet ein Fest. Bei diesem übergibt die Mutter oder eine Patin dem Mädchen einen Ring mit einem roten Stein.

Die Menarche wird in der Familie gefeiert, indem für das Mädchen eine Hütte gebaut wird. In dieser Hütte lebt sie dann eine Zeit lang. Sie lässt alle Dinge, die sie sonst immer bei sich trägt, weg und beginnt ein neues Leben.

Welche Rituale oder Feste kennst du?

UNTERRICHTSPAKETE

Stundenbilder

Gefühle & Sinne

- ▶ A1 Heute bin ich... stark!
- ▶ A3 Viele Gefühle
- ▶ A4 Gefühle ausdrücken

Zustimmung & Grenzen setzen

- ▶ B4 Kräfte messen
- ▶ B1 Achtung Ampell!
- ▶ B2 Ja- & Nein- Gefühle

Liebe & Zuneigung

- ▶ A2 Gefühlsthermometer
- ▶ C1 Herz & so oder
- ▶ C3 Wer mit wem?
- ▶ C4 Glückskekse

Identitäten&Körper

- ▶ D1 Interview: Wer bist du?
- ▶ D6 Zusammen leben
- ▶ D7 Grün im Gesicht

Intimität & sexuelle Aktivitäten

- ▶ E1 Verblüffte Gesichter
- ▶ E2 Ganz schön intim
- ▶ E5 Was ich mit meinem Körper alles machen kann
- ▶ E7 Fragebriefkasten

Wörter & Räume

- ▶ F1 Wörterküche
- ▶ F3 Sinnesexpedition oder
- ▶ F2 Klassenwörterbuch

Baby & Co

- ▶ E4 Montagsmaler_innen (Thema Baby...)
- ▶ G1 Geschichten mit & ohne Storch
- ▶ G2 Schwangerschaft

Pakete (1 Tag/mehrere Tage/Projektwoche...)

Kreativ & Expressiv (2 bis 3 Tage)

- ▶ A1 Heute bin ich... stark!
- ▶ C2 Geschichten spinnen
- ▶ A5 Liebe kann so bunt sein
- ▶ C1 Herz & so (Variante Scharade)
- ▶ D5 Haarige Angelegenheiten
- ▶ D2 Körper – Bilder
- ▶ D8 Einzelstück & Kollektion
- ▶ D7 Grün im Gesicht
- ▶ C4 Glückskekse

Aufklärungspaket (2 bis 3 Tage)

- ▶ E1 Verblüffte Gesichter
- ▶ E2 Ganz schön intim
- ▶ D3 Private Parts - Geschlechtsteile
- ▶ D9 „Mädchenjunge/Jungemädchen – Inter-geschlechtlichkeit“
- ▶ D4 Installation - Geschlechtsorgane
- ▶ G1 Geschichten mit & ohne Storch
- ▶ G2 Schwangerschaft
- ▶ F4 Momos Wörterliste

Gefühle-Tag

- ▶ A2 Gefühlsthermometer
- ▶ A3 Viele Gefühle (Variante 1 und 3)
- ▶ C1 Herz & so
- ▶ B2 Ja- & Nein- Gefühle
- ▶ C6 Mama, was bedeutet Liebe?
- ▶ A5 Liebe kann so bunt sein
- ▶ A3 (Variante 2)

Türenöffner - Gegen den Strom (mehrtägig, Projektwoche)

- ▶ D2 Körper-Bilder
- ▶ D7 Grün im Gesicht
- ▶ D5 Haarige Angelegenheiten
- ▶ E5 Was ich mit meinem Körper machen kann
- ▶ F4 Momos Wörterliste

- ▶ B1 Achtung Ampell!
- ▶ C2 Geschichten spinnen
- ▶ D8 Einzelstück & Kollektion
- ▶ D9 „Mädchenjunge/Jungemädchen – Intergeschlechtlichkeit“
- ▶ D6 Zusammen leben
- ▶ C6 Mama, was bedeutet Liebe?
- ▶ D11 Wer macht was – Rollenbilder
- ▶ G1 Geschichten mit & ohne Storch
- ▶ G4 Zyklus
- ▶ G5 Hochgefühl & schlechte Laune

Anfänger_innen (6 - 8 Jährige) (2 bis 3 Tage)

- ▶ A1 Heute bin ich... stark!
- ▶ B2 Ja- & Nein- Gefühle
- ▶ A2 Gefühlsthermometer
- ▶ C1 Herz & so
- ▶ E2 Ganz schön intim
- ▶ E5 Was ich mit meinem Körper alles machen kann
- ▶ G1 Geschichten mit & ohne Storch
- ▶ G2 Schwangerschaft (Kinderzeichnungen und Luftballongebärmutter)
- ▶ D5 Haarige Angelegenheiten
- ▶ B7 Wer darf was?

Querbeet (Projektwoche)

- ▶ A1 Heute bin ich... stark!
- ▶ A4 Gefühle ausdrücken
- ▶ B6 Wie ist das eigentlich mit dem Nein sagen?
- ▶ B1 Achtung Ampell!
- ▶ B2 Ja- & Nein- Gefühle
- ▶ B7 Wer darf was?
- ▶ C3 Wer mit wem?
- ▶ C2 Geschichten spinnen
- ▶ E5 Was ich mit meinem Körper alles machen kann
- ▶ D8 Einzelstück & Kollektion (Nins Kleiderkasten)
- ▶ D9 „Mädchenjunge/Jungemädchen – Intergeschlechtlichkeit“
- ▶ D6 Zusammen leben

- ▶ D7 Grün im Gesicht
- ▶ E4 Montagsmaler_innen
- ▶ E3 Begriffe sammeln
- ▶ F1 Wörterküche
- ▶ F4 Momos Wörterliste
- ▶ F3 Sinnesexpedition
- ▶ A3 Viele Gefühle
- ▶ C5 Liebesbrief an mich selbst

Zyklus & Regel (1 Tag)

- ▶ G4 Zyklus
- ▶ G5 Hochgefühl & schlechte Laune
- ▶ G3 Mit & ohne Flügel
- ▶ G6 Rätsel & Rituale

Fortgeschrittene siehe nächste Seite

Samt & Sonders (Jahresplanung)

- ▶ A - G

Extras

Längerfristig & begleitend

- ▶ F2 Klassenwörterbuch
- ▶ D10 Ich-Buch
- ▶ E7 Fragebriefkasten
- ▶ F4 Momos Wörterliste
- ▶ A3 Viele Gefühle

Starters/Einstiegsübungen

- ▶ A1 Heute bin ich... stark!
- ▶ A2 Gefühlsthermometer
- ▶ A3 Viele Gefühle
- ▶ A4 Gefühle ausdrücken
- ▶ B4 Kräfte messen
- ▶ D1 Interview: Wer bist du?
- ▶ E1 Verblüffte Gesichter
- ▶ E4 Montagsmaler_innen
- ▶ E3 Begriffe sammeln
- ▶ E7 Fragebriefkasten

**„Fortgeschrittene“ (11 - 12 Jährige)
(mehrere Tage/Projektwoche)**

- ▶ E3 Begriffe sammeln
- ▶ E4 Montagsmaler_innen
- ▶ F6 Begriffspuzzle: Nonsensetexte
- ▶ F1 Wörterküche
- ▶ D3 Private Parts – Geschlechtsteile
- ▶ D4 Installation – Geschlechtsorgane
- ▶ F2 Klassenwörterbuch
- ▶ D9 „Mädchenjunge/ Jungemädchen – Inter-
geschlechtlichkeit“
- ▶ D11 Wer macht was – Rollenbilder
- ▶ D12 Schön & Schön
- ▶ F5 Piktogramme
- ▶ E8 Gerüchteküche Pubertät
- ▶ B1 Achtung Ampel!
- ▶ B8 Stärkung gegen Handy-Übergriffe
- ▶ E7 Fragebriefkasten
- ▶ B5 Wörter entmachten
- ▶ G3 Mit und ohne Flügel
- ▶ G4 Zyklus
- ▶ G5 Hochgefühl & schlechte Laune
- ▶ G6 Rätsel & Rituale

Sehr geehrte Mütter, Väter, Erziehungsberechtigte und Bezugspersonen der Kinder,

mit diesem Brief möchten wir (die Mitarbeiterinnen des Vereins SELBSTLAUT) Sie einladen, in viele neue Spiele und Übungen zu dem Bereich Sexualerziehung hinein zu schnuppern, damit Sie sehen, was die Materialien Ihren Kindern anbieten und was die Themen und Methoden sind, um spielerisch und kindgerecht Orientierung in diesem sehr sensiblen Bereich geben zu können.

Jedes Kind entdeckt sich selber, den eigenen Körper und die eigene kindliche Sexualität schon von Geburt an in einem je eigenen Tempo und immer auf der Grundlage dessen, was in der Familie und Zuhause an Werten vermittelt und weiter gegeben wird.

Es geht in der Sexualerziehung weder darum, Konzepte und Ideologien gegeneinander zu stellen, noch möchten und können wir Ihnen sagen, was für Ihr Kind wann passt und richtig ist. Das wissen Sie besser. Sie kennen Ihr Kind. Was wir als Fachstelle für Prävention von sexualisierter Gewalt aber beitragen können, ist die mittlerweile 20-jährige Erfahrung im Reden mit Kindern aller Altersstufen über Körper und Sexualität als ein zentraler Teil der Vorbeugung von sexueller Ausbeutung von Kindern. Das Reden über Gefühle, die Unterscheidung zwischen angenehmen und unangenehmen Berührungen, altersgerechte Information zu Befruchtung, Schwangerschaft, Sexualität, Zustimmung und Grenzen setzen und vieles andere mehr stärkt Kinder und macht es ihnen leichter, sich positiv zu entwickeln. Sie sind besser geschützt gegen sexuelle Übergriffe durch Erwachsene und andere Kinder und sie können lernen, zu unterscheiden, was für sie gut ist und was nicht.

Kinder brauchen zudem Orientierungshilfen in einer Welt der medialen Übersexualisierung und Pornografisierung. Es ist nicht zu verhindern, dass Kinder im öffentlichen Raum, im Fernsehen und Internet Darstellungen von Sexualität sehen (müssen) und mit pornografischen Bildern konfrontiert werden. Das ist für kleine Leute verunsichernd, beunruhigend, vielleicht auch ein bisschen spannend, aber jedenfalls überfordernd. Wenn Erwachsene dazu schweigen, sind die Kinder mit dem, was sie mangels Erfahrung nicht erfassen können, überfordert. Sexualerziehung zu Hause und in der Schule ist ein gutes und geeignetes Mittel, um Kindern hier zur Seite zu stehen und sie zu stärken. Damit werden bei Kindern nicht "schlafende Hunde geweckt" oder Themen aufgedrängt, die sie nicht wollen, sondern Begleitung ermöglicht zu etwas, das überall gegenwärtig ist.

Wenn Sie in die Materialien hinein schauen, werden Sie sehen, dass es nicht um sexuelle Praktiken geht oder Details dazu, wie Kinder gezeugt werden. Es geht vielmehr um Gefühle & Sinne, um Zustimmung & Grenzen, um Liebe & Zuneigung, Identität & Körper, Intimität & kindliche sexuelle Aktivitäten, um Wörter & Räume, um den Zyklus und Babys.

Die von den Mitarbeiterinnen des Vereins Selbstlaut im Auftrag des Unterrichtsministeriums neu entwickelten und in Präventionsworkshops in Volksschulklassen erprobten Materialien sind für die Arbeit in der Schule aber auch für interessierte Eltern gedacht. Je mehr Erziehungsberechtigte und wichtige Bezugspersonen der Kinder einbezogen sind in Sexualerziehung, desto stimmiger fühlt es sich für die Kinder an und desto freier können sie erzählen, was sie beschäftigt.

In diesem Sinn freuen wir uns, Sie als Partnerinnen und Partner gewinnen zu können im Bemühen, allen Kindern Zugang zu einem spielerischen, leichten und vergnüglichen Umgang mit kindlicher Sexualität und Aufklärung zu ermöglichen.

Mit herzlichem Dank und freundlichen Grüßen – die Mitarbeiterinnen des Teams Selbstlaut

Besuchen Sie uns auf unserer Website:

SELBSTLAUT
gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen
Vorbeugung - Beratung - Verdachtsbegleitung
www.selbstlaut.org

**Poštovane majke, očevi, skrbnici,
odgajatelji i osobe bliske djeci / modeli identifikacije**

Ovim pismom želimo (djelatnici Udruge SELBSTLAUT) Vas pozvati da povirite u područje seksualnog odgoja kako biste se upoznali s mnogim novim igrama i vježbama te vidjeli, što materijali nude Vašoj djeci i kakve su teme i metode kojima bi se kroz igru, prikladnu dječjem uzrastu, pružila pomoć djeci za orijentaciju u ovome veoma senzibilnom području.

Svako dijete otkriva samo sebe, vlastito tijelo i vlastitu dječju seksualnost već od samoga rođenja individualnim tempom, a uvijek na temelju onih vrednota koje se stječu doma u obitelji i dalje prenose.

U seksualnom se odgoju ne radi o tome da se koncepti i ideologije dovode u oprečni položaj. Mi Vam ne želimo, a i ne možemo reći što i kada je nešto za Vaše dijete dobro i ispravno, to Vi znate bolje, Vi poznajete svoje dijete. Međutim, što mi kao stručnjaci za prevenciju seksualnog nasilja možemo pridonijeti je naše dvadesetogodišnje iskustvo u razgovorima s djecom svih uzrasta o njihovu tijelu i seksualnosti kao središnjem dijelu sprječavanja seksualnog iskorištavanja djece.

Govoriti o osjećajima, o razlikovanju ugodnih i neugodnih dodira, davanje informacija primjereno dobi djeteta o oplođivanju, trudnoći, seksualnosti, suglasnosti i postavljanju granica te mnoge druge poduke ojačavaju djecu i olakšava im da se pozitivno razvijaju. Ona su bolje zaštićena od seksualnih napada odraslih osoba i druge djece te mogu naučiti sami razlikovati što je za njih dobro, a što nije.

Stoga djeca trebaju pomoć za orijentaciju u svijetu medijalne prezasićenosti seksualizacijom i pornografijom. Nemoguće je spriječiti da djeca u javnim prostorima, na televiziji i internetu, ne gledaju seksualne scene i da ne budu konfrontirana pornografskim slikama. To male ljude čini nesigurnim, uznemiruje ih, možda biva pomalo i napeto, ali u svakom slučaju to ih opterećuje. Ukoliko odrasli o tome šute, djeca manjkom iskustva sve to ne mogu razumjeti i zbog toga su opterećena i ne snalaze se. Seksualiziranje u kući i u školi je dobro i primjereno sredstvo, kako bismo i ovdje bili uz djecu, a ona bi time imala zdraviji stav o svijetu oko sebe i bila sigurnija i jača. Tako ne bismo u djeci budili „lava dok spava“ ili im se ne bi nametale teme koje ne žele, nego bi im se dala mogućnost da prate ono što je posvuda prisutno.

Ako pogledate materijale, vidjet ćete da se ne radi o seksualnoj praksi ili detaljima o tome kako djeca nastaju. Radi se prvenstveno o osjećajima & smislu, o pristanku & granicama, o ljubavi & odanosti, o identitetu & tijelu, o identitetu & dječjim seksualnim aktivnostima, o riječima & prostoru, o ciklusu & bebama.

Materijali koje su izradili djelatnici Udruge „Selbstlaut“ te ih isprobali u radionicama za prevenciju u nižim razredima osnovne škole namijenjeni su za rad u školama, ali također i za zainteresirane roditelje. Što je više skrbnika / odgojitelja i bitnih bliskih osoba / modela identifikacije uključeno u seksualni odgoj djece, to se više podiže razina svijesti djece i ona postaju slobodnija govoriti o onomu što ih zanima.

U nastojanju da se svako dijete kroz igru, lakše i na ugodan način pouči i da se omogući pristup dječjoj seksualnosti, radovalo bi nas kada biste postali naša partnerica ili partner.

Srdačan pozdrav i iskreno zahvaljujemo - djelatnici tima Selbstlaut

Posjetite nas i uvjerite se sami:

SELBSTLAUT

Protiv seksualnog nasilja nad djecom i maloljetnicima

Sprječavanje - savjetovanje - praćenje u slučaju sumnje

www.selbstlaut.org

1090 Wien

Berggasse 32/4

Telefon: 01 - 810 90 31

Sevgili Anne Babalar, Veliler ve Çocuklarla Çalışanlar,

Bu mektupla SELBSTLAUT Derneğinin çalışanları olarak sizi davet etmek istiyoruz. Cinsel eğitim alanındaki oyunları ve dersleri görün ki, böylece bu konular, metodlar nelerdir ve bu materyaller çocuklarınıza ne getirebilir ve de oyunlarla, çocuğun yaşına uygun bir cinsel eğitim nasıl yapılabilir, görebilirsiniz.

Her çocuk bedenini ve cinselliğini daha doğumdan itibaren kendi temposuna göre keşfeder. Çocuğun aileden ve yaşadığı çevreden edindiği cinsellikle ilgili değerler çocuğun kendi cinselliğini keşfinin alt yapısını oluşturur.

Cinsel eğitimde konseptleri ve ideolojileri karşı karşıya getirme söz konusu değildir. Biz size çocuğunuz için neyin, ne zaman uygun ve doğru olduğunu söyleyemeyiz ve zaten söylemek de istemiyoruz. Bunu siz daha biliyorsunuz. Siz çocuğunuzu daha iyi tanırırsınız. Biz, cinsel şiddeti önlemeye yönelik bir uzman kurum olarak yaklaşık yirmi yıllık tecrübemizle, çocukların cinsel olarak suistimal edilmesini önlemenin en önemli bir parçası olarak, her yaşta çocuklarla bedenleri ve cinsellik hakkında konuşarak katkıda bulunabiliriz.

Hisler hakkında konuşmak, hoş ve nahoş dokunuşlar arasındaki fark, dölleme hakkında yaşa uygun bilgi, hamilelik, cinsellik, izin vermek ve sınır koymak ve daha pek çok şey çocukları güçlendirir ve de kendilerini pozitif geliştirmelerini kolaylaştırır. Yetişkinlerin ve başka çocukların cinsel saldırılarına karşı daha iyi korunurlar ve de kendileri için neyin iyi neyin kötü olduğunu daha iyi öğrenirler. Medyanın aşırı cinselleştirildiği ve pornografikleştiği bir dünyada çocukların yönlendirilmeye ihtiyaçları var. Çocukların cinselliği kamusal alanda, televizyonda ve internette görmeleri engellenemez ve çocuklar pornografik resimlerle çok sık karşılaşmaktadırlar. Bu, küçükler için güvensizlik yaratan, huzursuz eden, belki birazcık heyecanlı ama her halukarda çok fazladır. Eğer yetişkinler bu konuda suskun kalırlarsa, çocuklar bilgilerinin yetersizliğinden dolayı kavrayamadıkları için bunun altında ezilirler. Evde ve okulda cinsel eğitim, çocukların tarafında durmak ve onları güçlendirmek için iyi ve uygun bir araçtır. Sizin istemediğiniz konularda çocuklarda zamansız merak uyandırılmıyor veya çocuklar istemedikleri konularda zorla bilgilendirilmiyor aksine çocuğunuzun kendisini koruması hakkında eşlik ediyoruz.

Siz kullandığımız materyallere bakarsanız söz konusu olanın cinsel pratik veya çocuğun nasıl yapıldığı gibi cinselliğin detayları olmadığını göreceksiniz. Daha çok söz konusu olan duygular&sezgiler, izin vermek&sınırlar, aşk&sevgi, aidiyet&beden, kişisel&çocukların yaşına uygun cinsel aktiviteler, kelimeler&alanlar, siklus&bebeklerdir.

Eğitim bakanlığı adına Selbstlaut derneğinin çalışanları tarafından yeni geliştirilen ve ilkokullardaki workshoplarda denenilen materyaller, okullardaki çalışmalar ve ilgili aileler için düşünülmüştür. Veliler ve çocuklarla çalışanlar, cinsel eğitime ne kadar çok katılırlarsa, çocuklar kendilerini meşgul eden konuları o kadar rahat anlatabilirler.

Bu anlamda bir partner olarak sizi kazandığımız için seviyoruz. Çabalarınız, eğlenceli bir yaklaşımla, oynayarak ve kolay bir şekilde cinsel eğitimi çocuklara verebilmeyi mümkün kılar.

Candan teşekkürler ve dostça selamlar.

Selbstlaut ekibi

Bizim yeni web sayfamızı ziyaret edebilirsiniz.

SELBSTLAUT
gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen
Vorbeugung - Beratung - Verdachtsbegleitung
www.selbstlaut.org
1090 Wien
Berggasse 32/4
Telefon: 01 - 810 90 31

Dear mothers, fathers, legal guardians and significant others,

with this letter, we (the staff of SELBSTLAUT), would like to invite you to get a first glimpse of the many new games and exercises within the field of sexual education, so that you can see what the materials provide your children and which themes and methods are used to give orientation within this very sensible field that is playful and appropriate for children.

Every child has been discovering themselves, their own body and their own childish sexuality from birth onwards, at their own pace and constantly based on the values that are conveyed and passed on in the family and at home.

Sexual education is neither about pitting concepts and ideologies against each other, nor is it about us telling you what is right and suitable for your child and when. You know that better. You know your child. However, what we can contribute, as specialists in the field of prevention of sexualized violence, is twenty years of experience in talking with children of all ages about bodies and sexuality as a central part of the prevention of sexual exploitation of children.

Talking about feelings, differentiating between comfortable and uncomfortable touching, age-appropriate information concerning fertilization, pregnancy, sexuality, consent and boundaries and much more strengthens children and makes it easier for them to develop in a positive manner. They are better protected against sexual assault through adults and other children, and can learn to differentiate between what is and what is not good for them.

In addition, children need guidance in a world of hypersexualization and pornographization in the media. Children can't be prevented from seeing portrayals of sexuality and pornographic images in public spaces, on television and the Internet. This can be unsettling, disconcerting, maybe also a bit exciting, but, in any event, overstraining. When adults remain silent, children are swamped with what they cannot grasp because of their lack of experience. Sexual education at home and in school is a good and appropriate means to support and strengthen children in this area. Thus, "sleeping dogs" aren't woken and children aren't forced to deal with topics they don't want to, but rather an accompaniment is made possible for something that is present everywhere.

If you look into the materials, you will see that they are not concerned with sexual practices or the details of how children are conceived. Instead, they are about feelings & senses, consent & boundaries, love & affection, identity & body, intimacy & childish sexual activities, words & spaces, the cycle and babies.

The materials, which were re-developed by the staff of Selbstlaut and tested in prevention workshops in primary school classes, are intended for work in schools, but also for interested parents. The more legal guardians and important significant others are included in sexual education, the more it will be consistent for the children and the more they can talk freely about what they are preoccupied with.

Visit our Website:

SELBSTLAUT
gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen
Vorbeugung - Beratung - Verdachtsbegleitung
www.selbstlaut.org
1090 Wien
Berggasse 32/4
Telefon: 01 - 810 90 31

**Szanowne Matki, szanowni Ojcowie, wychowawcy i osoby
zaufania dzieci,**

tym listem chcemy (współpracownicy stowarzyszenia SELBSTLAUT) zaprosić Państwa do zapoznania się z różnorodnymi grami i ćwiczeniami z zakresu wychowania seksualnego. W ten sposób zobaczą Państwo jakie materiały zostaną zaprezentowane Państwa dzieciom i jakie tematy i metody będą zastosowane, aby w sposób odpowiedni do wieku zapoznać dzieci z tą delikatną materią.

Już od momentu narodzin, w sobie tylko właściwym tempie, każde dziecko odkrywa same siebie, własne ciało i własną dziecięcą seksualność. Podstawą tego są zawsze wartości wyniesione z domu rodzinnego.

W wychowaniu seksualnym nie chodzi o przeciwstawianie sobie ideologii, my nie chcemy i nie możemy powiedzieć, co dla Państwa dziecka jest właściwe. To wiedzą Państwo sami najlepiej. To Państwo znają swoje dziecko. Co my, jako profesjonalna placówka przeciwko wykorzystywaniu seksualnemu możemy zaoferować, to są 20 lat doświadczenia w rozmowach z dziećmi w każdym wieku o ich cielesności i seksualności jako podstawowy element zapobiegania wykorzystywaniu seksualnemu.

Rozmowy o uczuciach, rozpoznawanie różnic między przyjemnym i nieprzyjemnym dotykiem, dostosowana do wieku informacje o zapłodnieniu, ciąży, seksualności, zgodzie i ustalaniu granic wzmacniają dzieci i umożliwiają ich pozytywny rozwój. W ten sposób są one lepiej chronione przed przemocą ze strony dorosłych, innych dzieci i potrafią rozpoznać różnice co jest dla nich korzystne, a co nie. Dzieci potrzebują wsparcia w świecie medialnej seksualizacji i pornografii. Nie sposób zapobiec, żeby dzieci w sferze publicznej, telewizji, internecie nie były konfrontowane z pornograficznymi treściami. To jest dla nich irytujące, wywołuje konsternację, być może budzi ciekawość, w każdym razie jest dla psychiki obciążające. Jeśli dorośli do tego milczą, to dzieci ze względu na brak informacji, są ze swoimi emocjami pozostawione same sobie. Wychowanie seksualne w domu i w szkole jest właściwym krokiem wspierającym rozwój emocjonalny dziecka. W ten sposób nie będą one demoralizowane, nie będą im przekazywane niewłaściwe tematy, których one sobie nie życzą, tylko w ten sposób wspiera się je w istotnej dziedzinie życia.

Jeśli spojrzą Państwo do naszych materiałów, zobaczą Państwo, że nie będą w nich prezentowane praktyki seksualne, ani detale skąd się biorą dzieci. Bardziej chodzi o uczucia i przeżycia, zgodę i granice, miłość i uczucia, tożsamość i cielesność, intymność i dziecięcą seksualność, chodzi o słowa i miejsca, o cykl miesięczkowy i niemowlęta.

Materiały, które są opracowane przez Stowarzyszenie SELBSTLAUT i są prezentowane w szkole trakcie warsztatu do zapobiegania wykorzystywaniu seksualnemu dzieci są opracowane z myślą o nauczycielach i zainteresowanych rodzicach. Im więcej dorosłych i osób ważnych dla dzieci zostaną wprowadzone w tematykę wychowania seksualnego, tym łatwiej jest dzieciom zwrócić się do nich o pomoc.

Mamy nadzieję, że naszym listem udało się nam Państwa przekonać do naszej pracy i w ten sposób umożliwimy dzieciom łatwiejszy i przyjemniejszy sposób do odkrywania dziecięcej seksualności i zdobywania wiedzy na ten temat.

Z poważaniem, współpracownicy Stowarzyszenia SELBSTLAUT.

Zapraszamy Państwa do naszego biura, w którym mogą się Państwo sami przekonać o sposobie naszej pracy.

SELBSTLAUT

gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen

Vorbeugung - Beratung - Verdachtsbegleitung

www.selbstlaut.org

1090 Wien

Berggasse 32/4

Telefon: 01 - 810 90 31

Links & Literatur

Links

Give – Sexualpädagogik alle Schulstufen, hrsg. von der Servicestelle für Gesundheitsbildung, Wien 2010, zum download unter www.give.or.at

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Website für Jugendliche zu den Themen Liebe, Sexualität, Partnerschaft und Verhütung
www.loveline.de

Publikationen der Abteilung Sexuaufklärung, Verhütung und Familienplanung der BZgA,
www.sexualaufklaerung.de

Bundesministerium für Unterricht, Kultur und Kunst, Abteilung Schulpsychologie,
www.schulpsychologie.at

Institut für Sexualpädagogik, Wien,
www.sexualpaedagogik.at

Early Learning Resource Unit, Südafrika: Konzepte und Materialien zu Anti-Bias (Antidiskriminierungsarbeit) www.elru.co.za

Website für Jugendliche zur Einschätzung konkreter Situationen: Spaß oder Gewalt?
www.spass-oder-gewalt.de

Information für Jugendliche zu Sexualität und mehr
www.liebeist.org

Wiener Netzwerk gegen sexuelle Gewalt an Mädchen, Buben und Jugendlichen
www.wienernetzwerk.at

Beratungsstellen für Jugendliche
www.firstlove.at

Österreichische Gesellschaft für Familienplanung (Trägerverein u. a. von Jugendberatungsprojekten wie First Love, Herzklopfen ...)
www.oegf.at

Zartbitter Köln, Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen, Materialien auch in vielen Sprachen
www.zartbitter.de

Medienpaket zur Sexuaufklärung für den schulischen und außerschulischen Bereich
www.sexualpaedagogik.at/sex-we-can

Schweizer Präventionseinrichtung mit dem Ziel, die sexuelle und persönliche Selbstsicherheit Jugendlicher und junger Frauen und Männer zu fördern
www.lilli.ch/

Fachstelle für Sexualpädagogik, Zürich
www.lustundfrust.ch/

Materialien zu Sexualerziehung und Prävention für Kinder mit Lernschwierigkeiten und Behinderungen
www.petze-kiel.de/material.htm

Selbstorganisation und Information zu Intersexualitäten:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Tintenfischalarm>

<http://blog.zwischengeschlecht.info>

<http://www.transinterqueer.de/>

<http://www.intersexualite.de/>

<http://www.die-katze-ist-kein-vogel.de/>

Sicheres Internet - Tipps und Links zu gut moderierten Chatrooms für Kinder
www.saferinternet.at

Literatur

Aliki (1987): **Gefühle sind wie Farben**, Weinheim/Basel

Axster, Lilly und Aebi, Christine (ab Sommer 2012): **DAS machen? Projektwoche in der Klasse 4c**, Wien

Blank, J. und Quackenbush, M. (1983): **A Playbook for Kid's About Sex**, San Francisco

BMUKK (Hg.) (1994): **Grundsatzertlass „Sexualerziehung in den Schulen“**, Wien

Brüggler, Brigitte (Hrsg'in) (1992): **So geht das! Ein Buch von Kindern für Kinder**, Wien

BZgA / Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.): **Über Sexualität reden. Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung zwischen Einschulung und Pubertät**, Köln

- Cole, B. (1993): **Mami hat ein Ei gelegt**, Aarau, Frankfurt am Main und Salzburg
- Cole, B. (2003): **Wovon Mama niemals spricht**, Hildesheim
- Enders, Ursula und Wolters, Dorothee (1992): **Li Lo Le Eigensinn**, Köln
- Enders, Ursula und Wolters, Dorothee (1996): **Wir können was, was ihr nicht könnt**, Weinheim
- Freund, Ulli und Riedel-Breidenstein, Dagmar (2005): **Sexuelle Übergriffe unter Kindern. Handbuch zur Prävention und Intervention**, Köln
- Harris, Robie und Emberley, Michael (2002): **Einfach irre! Liebe, Sex und Kinderkriegen**, Landsberg
- Harris, Robie und Emberley, Michael (2012): **Total normal - Was du schon immer über Sex wissen wolltest**, Landsberg
- Harris, Robie und Emberley, Michael (2007): **So was Tolles: Über Mädchen und Jungen, vom Körper und vom Kinderkriegen**, Landsberg
- Herron, C, und Cepeda, J. (1997): **Nappy Hair**, New York
- Hooks, B. und Raschka, C. (1999): **Happy to Be Nappy**, New York
- Kleinschmidt, Lothar / Martin, Beate / Seibel, Andreas (1994): **lieben kuscheln schmusen**, Münster
- Lobe, Mira (1972): **Das kleine Ich bin ich**. Wien, München
- Löffel, Heike und Manske, Christa (1996): **Ein Dino zeigt Gefühle**, Ruhnmark
- Mönter, Petra und Wiemers, Sabine (1999): **Küssen nicht erlaubt**, Wien, Basel
- Parr, Todd (2003): **The Family Book**, New York
- Parr, Todd (2001): **It is okay to be different**, New York
- Pfizer Corporation Austria Ges.m.b.H (Hg.) (2008): **Das Aufklärungspaket. Sexualerziehung richtig gemacht - von Anfang an**, Wien
- Raith-Paula, Elisabeth (2008): **Was ist los in meinem Körper? Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit**, München
- Schneider, Sylvia und Rieger, Birgit (1990): **Das Aufklärungsbuch**, Ravensburg
- Schreiber-Wicke, Edith und Holland, Carola (2006): **Zwei Papas für Tango**, Stuttgart und Wien
- Stalfelt, Pernilla (2008): **Ich mach dich platt! Das Kinderbuch von der Gewalt**, Frankfurt am Main
- Stalfelt, Pernilla (2002): **Wenn Herzen klopfen. Das Kinderbuch von der Liebe**, Frankfurt/Main
- Thiele, Jens (2004): **Jo im roten Kleid**, Wuppertal
- Timmermanns, Stefan und Tuider, Elisabeth (2008): **Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit**, Weinheim und München
- Treiber, Jutta und Eisermann, Susanne (2005): **Naja**, St. Pölten

Impressum

Die Unterrichtsmaterialien und begleitenden Texte wurden vom Verein SELBSTLAUT gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen im Auftrag und mit den Mitteln des BMUKK, Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, Abteilung Schulpsychologie erstellt.

Illustrationen: Christine Aebi, Helge Streit, Nilüfer Şimşek, Maria Dalhoff

Texte und Materialien: Christine Klimt, Maria Dalhoff, Sevil Eder, Stefanie Vasold, Nilüfer Şimşek, Christa Jordan-Rudolf, Lilly Axster (Team Selbstlaut)

Korrekturen: Elisabeth Udl, Eva Häfele

Grafik und Webdesign: Helga Hofbauer

Dank an die Lehrerinnen und Lehrer, die in den letzten Jahren Übungen, Materialien und das Sprechen über Sexualität in ihren Volksschulklassen ausprobiert und die Erfahrungen und das Wissen mit Selbstlaut geteilt haben. Und auch dafür, dass sie in den Klassen jeden Tag aufs Neue Kinder fördern, Kinder fordern, Kindern auch zu komplizierten Fragen Rede und Antwort stehen...

SELBSTLAUT gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen - Vorbeugung / Beratung / Verdachtsbegleitung arbeitet seit 1991 gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen und ist eine Fachstelle, die sich hauptsächlich an Pädagog_innen und Multiplikator_innen wendet.

Selbstlaut bietet Beratungen bei einer Vermutung auf sexuellen Missbrauch, bei Übergriffen unter Kindern, zu Sexualerziehung und Präventionsfragen an, Präventionsworkshops in Volksschulen, Gesprächsrunden mit jugendlichen Mädchen, Begleitung bei Präventionsprojekten in Schulklassen und außerschulischen Gruppen, Seminare, Elternabende, Vorträge, Supervision, Vernetzung und Begleitung im Aufdeckungsprozess von sexueller Gewalt, laufend neu erstellte Präventionsmaterialien, eine Leihbibliothek und Online-Information.

Für Rückmeldungen, Kritik, Fragen und mehr erreichen Sie das Team Selbstlaut unter **office@selbstlaut.org** oder unter **01 - 810 90 31**.

Wien, März 2012