



Sexualität, Beziehung und Lebensstile

Zentrale Inhalte:

- Sexualität in respektvoller Weise genießen
 - Rollenbilder und Verhaltensmuster von Mann und Frau
 - Unterschied zwischen realer und medial vermittelter Sexualität
 - Vielfalt verschiedener Geschlechterrollen und Lebensformen
 - Verständnis, Akzeptanz und Respekt für sexuelle Vielfalt und Orientierung
-
- **Lektionen zu Gesundheitsförderung und Prävention**
Vorbereitung / Material:
 - GummiLove Magazin
 - gummilove.com
 - Arbeitsblätter

Themen / Inhalt	Material
<p>Sexuelle Orientierung</p> <p>« 6 Dingsbums zu sexuelle Orientierung » der Homepage nutzen: SuS in 6 Gruppen aufteilen, jede Gruppe stellt einen der 6 Punkte der ganzen Klasse vor. Dazu lösen alle gemeinsam am Schluss das Quiz.</p>	<p>Website: Sexuelle Orientierung</p>



Beziehung und Sexualität respektvoll genießen

Freundschaft, Beziehung, Liebe

Wie soll für Jugendliche eine Liebesgeschichte beginnen und verlaufen. Die Lehrkraft schreibt folgende Begriffe an die Tafel, die SuS können sie auf einem Blatt nacheinander ordnen und auflisten, wie sie sich ihre eigene Geschichte wünschen: einander auffallen/gefallen, Flirten, Erobern oder erobert werden, Anlächeln, Chatten, miteinander reden, sich verlieben, Nummern austauschen, Händchen halten, Küssen, ein Paar werden, Schmusen, Komplimente machen, Streiten, über den Streit sprechen/lachen, einander den Eltern vorstellen, einander den Freund:innen vorstellen, über OK/Nicht-OK-Dinge in der Beziehung sprechen, über Sex sprechen, sich um Verhütung kümmern, Sex, gemeinsame Hobbys ausüben, Zusammenziehen, Heiraten, Kinder kriegen.

Die SuS dürfen die Begriffe, die sie nicht in ihrer Geschichte möchten, weglassen oder eigene Begriffe, die ihnen fehlen, ergänzen. Das Ganze kann in Einzelarbeit oder in Gruppenarbeit umgesetzt werden und kann auch als Collage oder Roman ganz kreativ erstellt werden.

Danach werden die verschiedenen Liebesgeschichten angeschaut und sich über die Unterschiede ausgetauscht.

Im Plenum kann besprochen werden, was man machen kann, wenn zwei verschiedene Vorstellungen aufeinandertreffen, wo man Kompromisse eingehen kann oder würde, und wo nicht. Wie man damit umgehen könnte, wenn die Wunschvorstellung der eigenen Geschichte sich nicht erfüllt. Aber auch, dass dies normal ist und zum Leben gehört.

Flirten

Flirt-Test im GummiLove Magazin machen und sich austauschen, welcher Flirt-Typ man ist. Es kann auch ein Speed-Dating veranstaltet werden, dabei können auch zwei junge Männer und zwei junge Frauen zusammensitzen und flirten. Es geht darum zu schauen, was man in der Situation sagen oder wie man sich verhalten würde.

GummiLove
Magazin:
Welcher Flirt-
Typ bist du?

Oder

Website :
Welcher Flirt-
Typ bist du?



Wissen über Lust

Das Gefühl von Lust:

Lust kann vieles sein und vieles erzeugen. Es ist wichtig, den Bezug zur Lust über alltägliche Dinge zu kennen und zu fühlen.

SuS schreiben auf, was für sie Lust bedeutet. Dies kann sein: Lust etwas zu unternehmen, wie Hobbys, aber auch die Lust auf gewisse Lebensmittel oder Lust auf Musik oder die Lust auf gewisse Berührungen, wie das Über-den-Rücken-Streichen oder eine Fußmassage. Auch lustvolle Gefühle können erwähnt werden, wie verliebt sein.

SuS gehen nun zu zweit zusammen und stellen sich gegenseitig eine der folgenden Fragen immer mit dem Anfang „Hast du Lust auf... eine Umarmung, ein High Five, ein Kuss auf die Wange, eine Berührung am Oberarm, ein Lächeln, eine Weile Augenkontakt?“ Die Person, die gefragt wird, denkt nur an das eigene Gefühl und stellt sich die Frage: „Habe ich wirklich Lust darauf?“

Danach ist es wichtig, den SuS zu erklären, wie wichtig es ist, nicht auf andere Sachen zu achten wie: „Könnte ich mit einem Nein die andere Person verletzen?“, oder „das ist doch mein bester Freund oder Freundin, diese Person darf alles“. Es geht dabei nur um das eigene Lustgefühl und nicht um die andere Person. Deshalb darf die fragende Person dies auch nicht als beleidigend empfinden, wenn die gefragte Person Nein sagt.

Nach dem ersten Durchlauf dürfen die SuS selbst Fragen stellen, die ihnen in den Sinn kommen, mit dem Beginn: „Hast du Lust auf...?“

Safe Online

Was zu fairem Verhalten in den Sozialen Medien gehört:

Im Plenum diskutieren und schauen, ob sich die Aussagen mit dem Text im GummiLove Magazin decken.

« 6 Dingsbums zu Soziale Medien » auf der Homepage nutzen: SuS in 6 Gruppen aufteilen, jede Gruppe stellt einen der 6 Punkte der ganzen Klasse vor.

Test: Was für ein Social-Media-Typ bist du? Siehe ganz unten beim Fact Safe Online

SuS füllen den Test aus und schauen dann, welcher Social-Media-Typ sie sind.

GummiLove
Magazin: Safe
Online

Website : [Safe
Online](#)

Quiz : [Social-
Media-Typ](#)



Unterschiede zwischen Sexualität im wirklichen Leben und Sexualität in den Medien

Was im Film oder im Game ist echt und was ist übertrieben und unecht?
SuS erzählen sich Beispiele von Action-Filmen und Games.

Diese Frage im Plenum diskutieren:

Was wäre, wenn wir glauben würden, dass das, was in den Filmen und Games geschieht, real wäre?

« 6 Dingsbums zu Pornos » auf der Homepage:

3 Gruppen machen und je zwei Themen der « 6 Dingsbums zu Pornos » präsentieren.

Website: [Alles Porno, oder was?](#)

Das erste Mal

Das erste Mal:

SuS schreiben eine Geschichte zu ihrem ersten Mal. Allerdings nicht über Sexualität, sondern über irgendetwas anderes wie Essen (neues Menü), Backen, Sport, Hobby, Instrument, Gamen, Ferien, Fliegen, Konzert,... Die SuS beschreiben das Ganze und machen zum Schluss eine Reflexion:

- Wie habe ich mich dabei gefühlt?
- Was war sehr gut?
- Was war nicht gut?
- Was würde ich nächstes Mal anders machen?
- Kann ich es anderen weiterempfehlen?

Die Lehrkraft und Schüler:in entscheiden gemeinsam, ob sie die Geschichte vortragen oder ob sie nur für die Lehrkraft gedacht ist. Wichtig, dies muss bei der Formulierung des Auftrages bereits klar sein.

« 6 DingsBums zu « Das Erste Mal »:

3 Gruppen machen und je zwei Themen der « 6 DingsBums zum ersten Mal » der Klasse präsentieren.

Website: [Das erste Mal](#)



Rollenbilder und Verhaltensmuster von Mann und Frau kennen

Positionierung im Raum. Jeweils eine Ecke «Frauen», «Männer» und «beide Geschlechter» zuordnen. Dazu wirft die Lehrperson folgende Behauptungen in den Raum und die SuS positionieren sich dazu in der jeweiligen Ecke, die sie für sich als passend für die Begriffe empfinden. Nach der Positionierung kurz ausdiskutieren, warum dies die Meinung der SuS ist.

Behauptungen:

- _ sind schön
- _ sind sportlich
- _ haben gute Freunde
- _ sind offen
- _ rebellieren
- _ gamen
- _ sind ständig am Handy
- _ lästern über Andere
- _ sind gemein
- _ haben oder bekommen einen Busen
- _ wünschen sich eine Beziehung
- _ posten ständig etwas auf TikTok, Instagram oder Snapchat
- _ haben einen Penis
- _ sind stark
- _ setzen sich für Tier- oder Umweltschutz ein
- _ kämpfen oft
- _ respektieren Grenzen Anderer
- _ halten zusammen
- _ möchten wie ihr Vorbild sein (Fußballer*in, Influencer*in, Musiker*in)
- _ haben eine Vagina
- _ bekommen oder haben einen Samenerguss
- _ bekommen oder haben ihre Menstruation
- _ tragen gerne Schmuck
- _ sind hilfsbereit
- _ können schwanger werden
- _ sind sauber und gepflegt
- _ lesen gerne

Dies entscheiden aber die SuS und die Lehrperson versucht bei der Diskussion diese Werte der Gleichstellung zu vermitteln.