



# MOSAIK

Sexualpädagogik in der Jugendarbeit 2.0

Themenbereich 2:  
**Körper und Sexualität**



## Impressum

Entwickelt von Maria Reiterer (Sexualpädagogin) und Alexander Bisan (Sexualpädagoge) mit Unterstützung von Simone Lechner (Menstruality Mentorin) im Auftrag von netz | Offene Jugendarbeit.

### 2023 | netz Offene Jugendarbeit EO

Dachverband der Jugendtreffs, Jugendzentren und Jugendkulturvereine Südtirols

Goethestraße 42

I-39100 Bozen- Südtirol

+39 0471 095739

Info@netz.bz.it

**Stand: Dezember 2023**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Was ist Mosaik 2.0?</b>	<b>4</b>
Zielgruppe	4
Aufbau	4
Verleihsystem und Voraussetzung	4
Inhalt	5
<b>Sexualpädagogisches Arbeiten mit Jugendlichen in der Jugendarbeit</b>	<b>8</b>
Sexualpädagogische Arbeit mit Kleingruppen	8
Anforderung an die Leitung	9
Rahmenbedingungen	9
Verhaltenskodex zur Durchführung von Mosaik 2.0	10
<b>Themenbereich 2: Körper und Sexualität</b>	<b>11</b>
Empfehlungen für Jugendarbeiter*innen	12
Empfehlungen für Jugendliche	13
Übung 2.1. Der menschliche Körper	15
Übung 2.2. Kreuzworträtsel	19
Übung 2.3. "Genitale Vielfalt"- Memory	20
Übung 2.4. Vulva-Quartett	21
Übung 2.5. Kurzfilm: Gut zu wissen – Besuch bei dem*der Gynäkolog*in	22

# Was ist Mosaik 2.0?

**Mosaik 2.0 ist ein sexualpädagogisches Format, bei dem Jugendarbeiter\*innen die Möglichkeit bekommen, anhand eines Handouts und den dazugehörigen Materialbox(en) sexualpädagogische Themen in Jugendeinrichtungen mit Jugendlichen zu behandeln.**

## Zielgruppe

Mosaik 2.0 richtet sich an Jugendliche diverser Altersgruppen (ab 11 Jahren, ab 14 Jahren und ab 16 Jahren). Jugendarbeiter\*innen können sich am vorhandenen Handout orientieren und empfohlene Übungen anhand der Beschreibung im Gruppen- und/oder Einzelsetting im Jugendzentrum anleiten.

## Aufbau

Mosaik 2.0 besteht aus sechs Themenbereichen:

- 1.) Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt
- 2.) Körper und Sexualität
- 3.) Sinne und Sexualität
- 4.) Verhütung, Zyklus, Fruchtbarkeit, Mutter- und Vaterschaft
- 5.) Sexualität und Gesundheit
- 6.) Liebe, Beziehungen, Rollenbilder

Jeder Themenbereich verfügt über ein Handout und einer Materialbox. Themenbereich Nr. 3 und Nr. 6 besitzen keine Materialbox.

Jedes der Handouts gibt eine Einführung in das Arbeiten mit Kleingruppen, beschreibt die Anforderungen an die Leitung und gibt nützliche Tipps sowie „Regeln“, die im Jugendzentrum aufgehängt werden können.

Je nach Themenbereich werden im Handout dann 4 bis 11 Methoden aufgelistet und beschrieben, die Jugendarbeiter\*innen in der Jugendeinrichtung mit Jugendlichen umsetzen können. Für die Methoden benötigt es teilweise die Materialien aus der dazugehörigen Box und/oder Kopiervorlagen, die sich im Anhang des jeweiligen Handouts befinden.

## Verleihsystem und Voraussetzungen

Mosaik kann von Jugendeinrichtungen kostenlos für bis zu drei Wochen ausgeliehen werden. Es können alle Boxen gemeinsam ausgeliehen werden oder einzeln. Da bei vielen Übungen auf weitere Übungen verwiesen wird, empfiehlt es sich, mehrere auszuleihen.

Um Mosaik ausleihen zu können, muss mindestens eine der folgenden Voraussetzung erfüllt sein:

- 1.) Die Person der Jugendeinrichtung, die Mosaik 2.0 ausleiht, ist selbst Sexualpädagog\*in,
- 2.) Die Person der Jugendeinrichtung, die Mosaik 2.0 ausleiht hat bei der MOSAIK Schulung teilgenommen (Infos unten),
- 3.) Die Person der Jugendeinrichtung, die Mosaik 2.0 ausleiht, bucht eine individuelle Schulung von Sexualpädagog\*innen,
- 4.) Die Person der Jugendeinrichtung, die Mosaik 2.0 ausleiht, wird bei der Umsetzung von einem\*einer Sexualpädagog\*in begleitet oder der\*die Sexualpädagog\*in führt Mosaik eigenständig in der Jugendeinrichtung durch.

Zu 2.:

Aufgrund der komplexen Thematik empfiehlt sich eine tiefgehende Einführung und Reflexion der Jugendarbeiter\*innen. Dafür kann ein- zweimal jährlich eine Schulung besucht werden. Diese erleichtert es der\*dem Jugendarbeiter\*in die Übungen anzuleiten und die Jugendlichen sexualpädagogisch kompetent zu begleiten.

Zu 3.:

Des Weiteren besteht die Möglichkeit, gegen ein Honorar eine individuelle Schulung/Vertiefung im Jugendzentrum zu bekommen.

**Optional:** Um die Themen der Boxen zu vertiefen, können sexualpädagogische Workshop gebucht werden.

# Inhalt

## Themenbereich 1: Geschlechtliche Vielfalt

	11-14 Jahre	14-16 Jahre	16+ Jahre
<b>1.1. Diversity-Memory</b>	✓	✓	✓
<b>1.2. Bilderspiel - Zwischenräume</b>		✓	✓
<b>1.3. Jayrome C. Robinet</b>			✓
<b>1.4. Heterosexueller Fragebogen</b>		✓	✓

## Themenbereich 2: Körper und Sexualität

	11-14 Jahre	14-16 Jahre	16+ Jahre
<b>2.1. Der menschliche Körper - korrekte Begriffe für Körperteile und ihre Funktionen</b>	✓	✓	
<b>2.2. Kreuzworträtsel</b>	✓	✓	✓
<b>2.3. Genitale Vielfalt Memory</b>	✓	✓	✓
<b>2.4. Vulva Quartett</b>	✓	✓	✓
<b>2.5. Kurzfilm: Gut zu wissen. Besuch bei der*m Gynäkolog*in</b>		✓	✓

## Themenbereich 3: Sinne und Sexualität

	11-14 Jahre	14-16 Jahre	16+ Jahre
<b>3.1. Körperreise/Progressive Muskelentspannung</b>	✓	✓	✓
<b>3.2. Rosinen- oder Schokoladenverkostung</b>	✓	✓	✓
<b>3.3. Paarmassage</b>	✓	✓	✓
<b>3.4. Blinder Parkour</b>	✓	✓	✓

## Themenbereich 4: Verhütung, Zyklus, Fruchtbarkeit, Mutter- und Vaterschaft

	11-14 Jahre	14-16 Jahre	16+ Jahre
<b>4.1.1. Verhütungsbox</b>	✓	✓	✓
<b>4.1.2. "Aufpassen" - Kartenspiel</b>	✓	✓	✓
<b>4.1.3. Verhütungsquiz</b>	✓	✓	✓
<b>4.1.4. Wissenscheck – Wie gut wisst ihr Bescheid?</b>	✓	✓	✓
<b>4.2.1. Ready for red</b>	✓	✓	✓
<b>4.2.2. Oh Woman – Spiel zum Thema Periode und weibliche Sexualität</b>	✓	✓	✓
<b>4.2.3. Ratespiel Menstruationsprodukte</b>	✓	✓	
<b>4.2.4. Zykluspuzzle</b>	✓	✓	✓
<b>4.2.5. In, auf, unter anderen Umständen</b>	✓	✓	✓

## Themenbereich 5: Sexualität und Gesundheit

	11-14 Jahre	14-16 Jahre	16+ Jahre
<b>5.1. Was sind Chlamydien?</b>		✓	✓
<b>5.2. HIV - Besteht Ansteckungsgefahr?</b>		✓	✓
<b>5.3. Love Land - Brettspiel</b>		✓	✓
<b>5.4. STI Kreuzworträtsel</b>		✓	✓

## Themenbereich 6: Liebe, Beziehungen, Rollenbilder

	11-14 Jahre	14-16 Jahre	16+ Jahre
<b>6.1. Gefühlspantomime</b>	✓	✓	✓
<b>6.2. Gefühlsflash</b>	✓	✓	✓
<b>6.3. Nein sagen</b>	✓	✓	✓
<b>6.4. Das Liebeshaus (Freundschaftshaus)</b>	✓	✓	✓
<b>6.5. Film Consent</b>	✓	✓	✓
<b>6.6. Gewalt erkennen und benennen</b>	✓	✓	✓
<b>6.7. Das ist OKAY - NICHT OKAY</b>		✓	✓
<b>6.8. Keine Chance! Überredungsversuche Sex ohne Kondom</b>		✓	✓
<b>6.9. Beziehungsampel</b>		✓	✓
<b>6.10. Stereotype: Typisch Mann, typisch Frau, typisch Trans, typisch Intergeschlechtlich</b>	✓	✓	✓
<b>6.11. Rollenbilder- "Stadt-Land-Fluss" - "Frau- Mann- Gender"</b>	✓	✓	✓

# Sexualpädagogisches Arbeiten mit Jugendlichen in der Jugendarbeit

**Wenn wir mit Menschen zu tun haben, haben wir auch oft mit Sexualität zu tun. Sexualität ist einfach da, braucht aber einen adäquaten Umgang, der gelernt werden muss sowie eine passende, wertschätzende Sprache. Wird über das Thema Sexualität gesprochen, so steigt das Vertrauen, über heikle UND schwierige Themen sprechen zu können. Dazu braucht es die Enttabuisierung des Themas unter gleichzeitiger Berücksichtigung von Intimitätsschutz und persönlichen Grenzen.**

Mit dem sexualpädagogischen Format Mosaik 2.0 können Jugendarbeiter\*innen mit den Jugendlichen in verschiedene Themenfelder eintauchen und diese gemeinsam reflektieren. Zu den Themenfeldern zählen Sexualität, Identitätsfindung, körperliche Vorgänge, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, eigene und Grenzen anderer erkennen und respektieren lernen und das Entdecken eines lustvollen und selbstbestimmten Umgangs mit Sexualität.

Sexuelle Selbstbestimmung ist für Jugendliche ein zentraler Aspekt, um Zufriedenheit, Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen. Sie bildet nebenbei den Grundstein für die Prävention gegen sexuelle Gewalt. Dennoch gibt es im Bereich der Sexualität jugendschutzrelevante Themen,- wie beispielsweise sexualisierte Übergriffe, Missbrauch und Gewalt, Homophobie, Diskriminierung, und überkommene Rollenbilder, die junge Menschen bedrohen, beeinträchtigen oder in ihrer Entwicklung behindern können. Darum haben auch diese Themen einen Platz gefunden.

## Sexualpädagogik

- schafft Wissen
- macht sprachfähig
- enttabuisiert/gibt die Erlaubnis, aus- und anzusprechen
- benennt/verdeutlicht Rechte
- sensibilisiert für Grenzen

## Sexualpädagogische Arbeit mit Kleingruppen

Jugendliche haben unterschiedliche Prägungen, verschiedenen Wissensstand und wachsen mit unterschiedlichen Erfahrungen auf. Es ist möglich, dass in einer Gruppe mit 14-Jährigen kaum jemand eine Beziehung geführt, geschweige denn das erste Mal, erlebt haben. Es gibt Jugendliche, die im Elternhaus oder sonst wo gelernt haben, über Sexuelles zu sprechen. Andere hingegen haben noch nie über Fortpflanzung, Verhütung oder Freundschaft gesprochen. Diese Heterogenität macht es nicht einfach, sexuelle Themen zu behandeln.

Folgende Hinweise können Jugendarbeiter\*innen Anhaltspunkte für Gruppengespräche geben:

- Über Sexualität auf eine Art sprechen, dass sich die verschiedenen Jugendlichen angesprochen fühlen.
- Manchmal macht es Sinn, über Dritte zu sprechen z.B.: «Wenn ein Junge\* das erste Mal erlebt, was denkt ihr, welche Gefühle hat er dabei?».
- Verschiedene Begriffe aufnehmen, um Sprachalternativen und Verständlichkeit zu geben z.B. «Blasen, Oralverkehr, einander mit dem Mund an den Geschlechtsorganen befriedigen».
- Mit den Jugendlichen über unterschiedliche Erfahrungen sprechen z.B.: “Es gibt Mädchen\*, die in einer Beziehung sind, vielleicht auch schon Geschlechtsverkehr hatten”. “Es gibt Mädchen\*, die möchten in keiner Beziehung sein”, oder “Es gibt Jungs\*, die sich eine Beziehung wünschen. Das ist alles ok!”



## Anforderung an die Leitung:

Sie, als Leitungsperson, nehmen eine zentrale Rolle im sexualpädagogischen Arbeiten mit den Jugendlichen ein. Sie beeinflussen die Gespräche und werden vielleicht auch aufgefordert, Stellung zu nehmen. Manche Jugendliche möchten vielleicht auch wissen, wie Sie Sexualität leben. Normen und Werte werden in Frage gestellt, oder Jugendliche versuchen mit Ihnen zu flirten. Hilfreich ist, sich vor den Veranstaltungen über verschiedene Dinge Klarheit zu verschaffen.

- Wie habe ich die eigene Aufklärung, das Sprechen über Sexualität im Jugendalter erlebt?
- Welche Normen und Werte sind mir wichtig? Wie gehe ich damit um, wenn Jugendliche ganz andere haben?
- Worüber möchte ich nicht sprechen? Was wäre mir peinlich oder unangenehm?
- Wie waren meine ersten sexuellen Erfahrungen? Was teile ich anderen aus meinem Sexualleben mit?
- Veränderungen meiner Einstellung zur Sexualität?
- Welche «Blinde Flecken» könnten mich bei der Arbeit mit Jugendlichen behindern?
- Wie gehe ich mit einer erotisierenden Situation um?
- Welches Fachwissen besitze ich wirklich? Wo kann ich Unterstützung holen?

## Rahmenbedingungen:

Regeln schützen die Privatsphäre und dienen dem Wohlbefinden. Schaffen einen Rahmen des Vertrauens, ermöglichen offenes Reden und Fragen, respektieren persönliche Grenzen. Es ist deshalb unterstützend, mit Jugendlichen den Rahmen und die Regeln zu klären. Die Regeln (Lachen erwünscht, Auslachen verboten, Fragen sprudeln lassen, Kommentare zurückhalten, Privates nicht weiter erzählen, Informationen weiter erzählen, Jede Sprache ist erlaubt, Schau dass es dir gut geht, "Stopp" und "Nein" sagen) wurden bei der Ausleihe mitgegeben (oder befinden sich im Anhang als Kopiervorlage) und sollen ersichtlich im Jugendzentrum auflegt oder aufgehängt werden, sobald gearbeitet wird. Wichtig: Die Regeln mit den Jugendlichen besprechen.

## Legende:



Ziel der Übung



Alter



Zeit



Einzelarbeit



Gruppenarbeit



Anleitung durch Jugendarbeiter\*in



Vertraulicher Raum  
ohne Störungen von außen



Wissensvermittlung



Film



Audio/ Kopfhörer werden benötigt



Materialien, Kopiervorlagen



QR-Code

# Verhaltenskodex zur Durchführung von Mosaik 2.0

Ein Verhaltenskodex ist eine Vereinbarung zur Verhinderung von (Macht-)missbrauch im Verhältnis Mitarbeitenden und Teilnehmende. Durch den Verhaltenskodex kann Übergriffen und Fehlverhalten entgegengewirkt und konkrete Richtlinien vorgegeben werden.

Hiermit erklärt sich unsere Jugendeinrichtung, folgende Punkte des Verhaltenskodex zu achten:

- 1. Die Begleitung und Ausführung des MOSAIK 2.0 ist unvereinbar mit jeder Form von Gewalt:** Ich weiß, dass das Handeln während der Ausführung des MOSAIK 2.0 unvereinbar ist mit jeder Form von körperlicher, verbaler, psychischer und sexualisierter Gewalt. Hierzu gehört jedes Verhalten, das die Achtung vor dem anderen Menschen und seiner eigenen Entwicklung verletzt oder stört.
- 2. Ich unterstütze und schütze mir anvertraute Menschen:** Ich unterstütze die mir anvertrauten Personen in ihrer Entwicklung zu eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeiten. Ich unterstütze ihr Recht auf seelische und körperliche Unversehrtheit und ihr Recht auf Hilfe und stärke sie, für diese Rechte wirksam einzutreten.
- 3. Ich achte die Rechte und Würde:** Meine Arbeit mit den mir anvertrauten Personen ist geprägt von Wertschätzung und Vertrauen.
- 4. Ich respektiere die Intimsphäre und die persönlichen Grenzen:** Ich gehe achtsam und verantwortungsbewusst mit Nähe und Distanz um. Ich respektiere die Intimsphäre und die persönlichen Grenzen der mir anvertrauten Personen. Dabei achte ich auch auf meine eigenen Grenzen. Dies gilt auch für den Umgang mit Bildern und Medien, insbesondere bei der Nutzung von digitalen Medien.
- 5. Ich beziehe aktiv Position:** Ich nehme persönliche Grenzverletzungen bewusst wahr und leite die notwendigen und angemessenen Maßnahmen zum Schutz der mir anvertrauten Personen ein. Ich beziehe gegen jegliches diskriminierende, gewalttätige und sexistische Verhalten, ob in Wort oder Tat, aktiv Stellung. Verhalten sich Personen sexuell übergriffig oder nutzen sie in irgendeiner Form Macht und Gewalt aus, setze ich mich für den Schutz der mir anvertrauten Personen ein. Ich greife ein, wenn die mir anvertrauten Personen sich anderen gegenüber in dieser Art grenzverletzend verhalten.
- 6. Ich höre zu, wenn sich mir jemand anvertrauen möchte:** Ich höre zu, wenn die mir anvertrauten Personen mir verständlich machen möchten, dass ihnen durch andere Personen seelische, verbale, sexualisierte und körperliche Gewalt angetan wird. Ich bin mir bewusst, dass solche Gewalt von Täter\*innen jeglichen Geschlechts verübt werden kann und dass alle Personen, unabhängig von ihrem Alter und Geschlecht, betroffen sein können.
- 7. Ich kenne Verfahrenswege und weiß, wer mich unterstützen kann:** Ich kenne die Melde- und Beschwerdewege und die Ansprechpersonen beim netz | Offene Jugendarbeit bzw. im zuständigen Jugendzentrum. Im Zweifels-, Vermutungs- oder Verdachtsfall hole ich mir Beratung, Hilfe zur Klärung oder Unterstützung.
- 8. Ich nutze keine Abhängigkeiten aus und handle nachvollziehbar und ehrlich:** Ich bin mir meiner besonderen Vertrauens- und Autoritätsstellung gegenüber den mir anvertrauten Personen bewusst. Ich handle nachvollziehbar und ehrlich. Abhängigkeiten nutze ich nicht aus und missbrauche nicht das Vertrauen der mir anvertrauten Personen.
- 9. Ich weiß, dass jede Form von Gewalt gegenüber anvertrauten Personen Konsequenzen hat:** Ich bin mir bewusst, dass jede gewaltgeprägte Äußerung oder Handlung und jede sexualisierte Handlung in der Beziehung zu Kindern, Jugendlichen und schutz- oder hilfebedürftigen Erwachsenen arbeitsrechtliche, disziplinarische und/oder strafrechtliche Folgen hat.
- 10. Verdacht auf oder Kenntnis von sexualisierter Gewalt leite ich weiter:** Wenn ich Kenntnis von einem Sachverhalt erlange, der den Verdacht auf sexualisierte Gewalt nahelegt, teile ich dies unverzüglich meiner\* meinem Dienstvorgesetzten oder der zuständigen Person der Leitungsebene mit.

# Körper & Sexualität

In der Pubertät begibt sich der Körper, die Seele und der Geist in einem Umbau, der durch Hormone aktiviert wurde. Kinder machen sich auf den Weg, erwachsen zu werden. Der Alltag wird von Stimmungsschwankungen begleitet. Zweifel und Fragen zu körperlichen und seelischen Veränderungen im Jugendalter sind Themen, die Jugendliche hautnah beschäftigen. Informationen über Sexualität und Sexualverhalten sind heute beispielsweise im Internet und in anderen Medien jederzeit und leicht zugänglich. Trotzdem zeigen Studien, dass Kinder und Jugendliche häufig nur ein Halbwissen über ihren Körper, seine Funktionen und die sexuelle Entwicklung besitzen. Der Körper ist die Grundlage unseres Empfindens und damit Grundlage der Sexualität. Eine gute Kenntnis (Wissen), des eigenen Körpers und seiner Funktionen ist Voraussetzung, um ihn gesund zu erhalten und um im Gegenzug das volle Potential des Körpers und seiner Empfindungen ausschöpfen zu können.

Dieser Themenbereich gibt Einblicke, um Wissenslücken ein Stückweit zu schließen. Empfehlenswert wäre im Anschluss (nach dem sexualpädagogischen Format Mosaik 2.0) einen Workshop zu den Themen "Körper und Sexualität" mit Sexualpädagog\*innen zu veranstalten, um die Themen zu vertiefen und um auf die Bedürfnisse der Jugendliche näher eingehen zu können.



Ziel dieses Themenbereichs ist es, die körperliche Anatomie der Geschlechtsorgane kennen zu lernen, richtige Begriffe dafür zu verwenden, für die Normalität der Vielfalt im Bereich der Genitalien zu sensibilisieren, Ängste und Unsicherheiten zu reduzieren und gleichzeitig ein positives Körpergefühl „Mein Körper ist normal & mein Körper kann tolle Sachen“ schaffen.

Es folgt eine Reihe von Links, die für die Wissensaneignung gedacht sind.



## Empfehlungen für Jugendarbeiter\*innen



[Wissenswertes für Jungen und Männer- Begleitheft für Multiplikatorinn:en \(PDF Download\):](#)



[Weibliche Ejakulation und weibliche Prostata, Ann Marlene Henning:](#)



[Sexuelle Differenzierung und Entwicklung des Geschlechts im Embryo ODER Wie sich ein Embryo zu einem weiblichen, männlichen oder intergeschlechtlichen Baby entwickelt:](#)

## Was hat unser Gehirn mit Sexualität zu tun?

**Das Gehirn – Das größte Geschlechtsorgan:** Erklärtext für Jugendarbeiter\*innen

Das Gehirn redet mit, wenn es darum geht, wie wir unseren Körper und Sexualität erleben. Das Gehirn ist über die Nervenzellen mit allen Teilen unseres Körpers verbunden. Diese Nervenzellen schicken Signale an das Gehirn. Je öfter Signale von einem Körperteil an das Gehirn gesendet werden, desto mehr Raum nimmt dieses Körperteil im Gehirn ein und desto mehr „Gefühl“ und Spürsinn haben wir in diesem Körperteil. Körperteile, die also wenig benutzt werden, senden auch entsprechend weniger Signale ans Gehirn und die Wahrnehmung dieses Körperteiles ist weniger sensibel und vielfältig. Für die Sexualität bedeutet dies, dass einerseits Körperteile, die wir wenig berühren auch weniger empfindsam sind und noch keine großartigen Empfindungsexplosionen liefern. Andererseits bedeutet es auch, dass unser Körper und Gehirn lernfähig sind und unempfindsame Körperstellen sehr empfindsam werden können, wenn sie öfter berührt werden. Zum Beispiel ist es oft so, dass Mädchen ihre Vulva kaum berühren und keine Beziehung zu ihr haben. Buben hingegen berühren ihren Penis schon von klein an beim Pinkeln. Entsprechend ist bei den Buben der Bereich des Penis im Gehirn schon größer und auch die Empfindsamkeit des Penis vielfältiger. Hingegen ist der Bereich der Vulva im Gehirn bei Mädchen, die ihre Vulva kaum berührt haben, noch nicht so ausgeprägt. Und auch die Empfindsamkeit wird erst dann intensiver, wenn die Vulva mehr Aufmerksamkeit bekommt.

In der Grafik wird anschaulich gezeigt, wie viel Platz die verschiedenen Körperteile verhältnismäßig im Gehirn einnehmen – entsprechend der anteilmäßigen Verwendung der Körperteile.



[Erklärvideo \(auch für Jugendliche ab 16 Jahren\):](#)



## Empfehlungen für Jugendliche

Jugendarbeiter\*innen können Jugendlichen folgende Links via WhatsApp oder ähnliche Kanäle zukommen lassen, damit sie sich das Wissen über Körper und Sexualität holen können:

### Ab 11 Jahren:



[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)



[www.bravo.de](http://www.bravo.de)



[www.loveline.de](http://www.loveline.de)



[www.sexbaft.at](http://www.sexbaft.at)



[www.schule.loveline.de](http://www.schule.loveline.de)



[www.jungsfragen.de](http://www.jungsfragen.de)



[www.young-direct.it](http://www.young-direct.it)

### Ab 14 Jahren:



[Instagram Account](#): Kunstprojekt „Vulva Gallery“ der Amsterdamer malenden und illustrierenden Hilde Atlanta.



Vulva, Vagina, Venushügel: Frauenärztin Dr. Sheila De Liz erklärt [im Video](#), wie die Vulva aufgebaut ist, wie unterschiedlich sie aussehen kann und welche Superkräfte sie hat!



[Broschüre](#) für Mädchen und Frauen zum Thema Körper, Sexualität und Verhütung.



[Viva la Vulva-Song](#)



[Video](#): Brüste – 9 Facts zu Boobs, Nippel und Brustwarzen | Auf Klo

**Ab 16 Jahren:**



[www.make-love.de](http://www.make-love.de)



Was ist los im [weiblichen Gehirn beim Orgasmus](#)? Ann Merlene Henning.



Die Klitoris – eine [detaillierte Ausführung](#) über die Anatomie und Funktion der Klitoris.



Die [Entwicklung der Geschlechtsorgane](#) im Baby, weiblich – männlich – intergeschlechtlich.

**Für Jugendliche ab 16 in Begleitung der Jugendarbeiter\*innen:**



Viva la Vulva – Wie sehen Frauen eigentlich zwischen den Beinen aus? [Vulva-Watching](#), Vulva-Kunst, 19 min.



[Dokumentarfilm](#) Vulva und Vagina – Neue Einblicke in die weibliche Lust, zdf; 45min

## Übung 2.1.

### Der menschliche Körper - korrekte Begriffe für Körperteile und ihre Funktionen



 Kennenlernen der adäquaten Begriffe für den Körper und seine Funktionen

 ab 11-15 Jahren

 15-30 min

 Einzelarbeit &  Gruppenarbeit

 Anleitung durch Jugendarbeiter\*in

 Der menschliche Körper- Karten in der Box 2

#### Ablauf:

Alle Bildkärtchen werden unter den Jugendlichen aufgeteilt. Alle Kärtchen mit dem Begriff sowie die Kärtchen mit der Beschreibung der Funktionen liegen gut durchmischt frei auf. Die Jugendlichen ordnen die Funktionen und die Namen den entsprechenden Bildkärtchen zu.

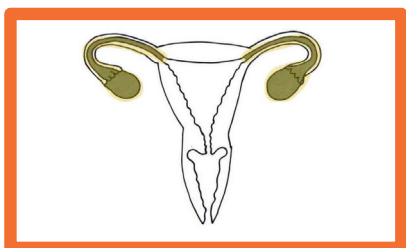
## Auflösung:



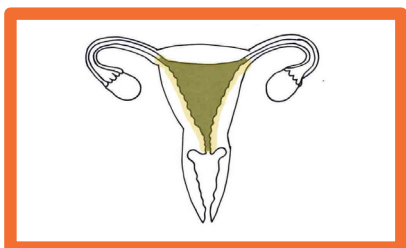
**Gehirn:** Während der Pubertät baut sich der Körper und die Seele um. Wahrscheinlich gehen dir die Eltern auf die Nerven: Schließlich willst du bestimmen, was du magst, Neues ausprobieren und deine neue Freiheit genießen. Selbst der Stress und die Sorgen auf dem Weg zum Erwachsen sein sind nützlich, um sich selbst und andere immer besser kennen zu lernen.



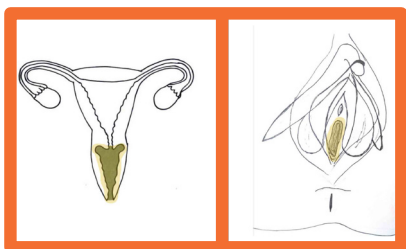
**Brüste:** Bestehen vorwiegend aus Fettgewebe, darin eingebettet sind die Milchdrüsen, außen aufsitzend liegt die Brustwarze. Entwickelt sich zwischen 10 und 12 Jahren unter Einwirkung von Hormonen. Dient der Bildung von Muttermilch und der Ernährung des Kindes nach der Geburt.



**Eierstock:** Hier reift monatlich eine Eizelle heran. Transportgang für die Eizelle zur Gebärmutter.

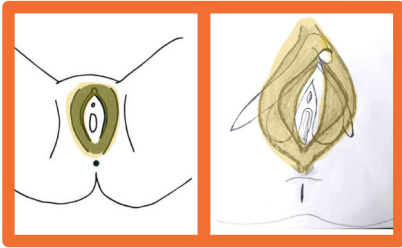


**Gebärmutter:** Im nichtschwangeren Zustand besitzt sie die Gestalt einer kopfstehenden Birne. Hier findet das Heranreifen des Babys statt. Sie ist ein stark dehnbarer Muskel.

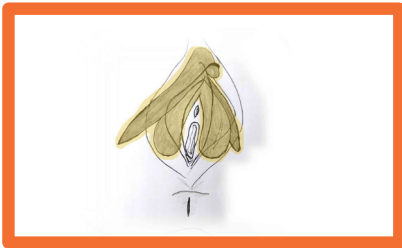


**Scheide oder Vagina:** Etwa 10cm langer Schlauch. Der Ausgang der Scheide kann vor dem ersten Geschlechtsverkehr von einem Häutchen- dem Hymen- geschützt sein. Organ, durch welches das Baby bei der Geburt nach außen gelangt. Organ welches den Penis beim Geschlechtsverkehr aufnimmt.

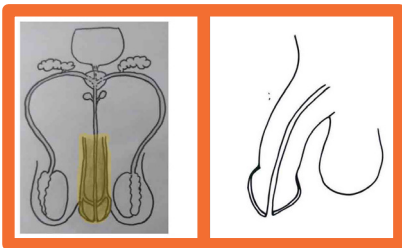




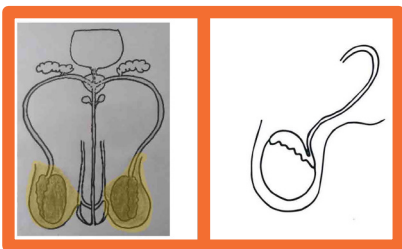
**Vulva und Vulvalippen:** Zu dem weiblichen, äußeren Geschlechtsorgan, gehören der Venushügel, der Kopf der Klitoris, die Harnröhrenöffnung und die Vulvalippen. Diese umschließen den Scheideneingang und bieten Schutz vor Entzündungen durch Bakterien. Davon gibt es äußere und innere.



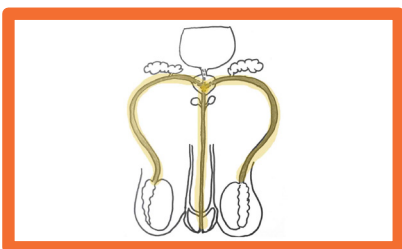
**Klitoris:** ist etwa 10cm groß. Den Großteil kannst du von außen nicht sehen. Er verläuft unsichtbar in der Tiefe. Der sichtbare Teil ist etwa so groß wie eine Erbse, und wird Eichel der Klitoris genannt. Sie kann von einer Haut geschützt werden. Ist sehr empfindlich auf Berührungen.



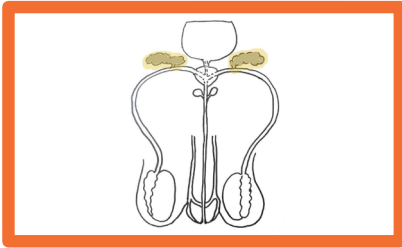
**Penis mit Eichel und Vorhaut:** Dieses männliche, äußere Geschlechtsorgan besitzt drei Schwellkörper, die sich mit Blut füllen und ihn dabei versteifen lassen. Dient der Harnausscheidung. Durch ihn kommen beim Geschlechtsverkehr die Spermazellen in die Scheide. Das vordere Ende wird als Eichel bezeichnet, es ist sehr empfindlich auf Berührungen. Die Eichelspitze kann von einer Haut geschützt werden, die Vorhaut.



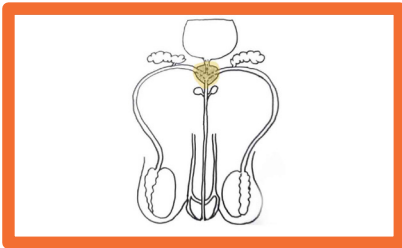
**Hoden im Hodensack:** Dieses männliche Geschlechtsorgan besteht aus zwei pflaumengroßen Gebilden, die in einer Hautfalte, dem Hodensack, liegen. Hier reifen die Spermazellen heran. Sie produzieren die männlichen Geschlechtshormone. Die Hoden liegen außerhalb des Körpers.



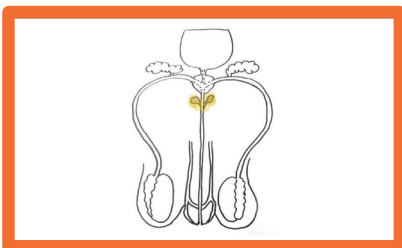
**Samenleiter:** Sind 25-30cm lang. Dienen zum Transport der Spermazellen vom Hoden in die Prostata. Speichert die Spermazellen.



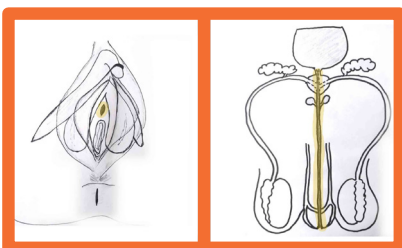
**Bläschendrüsen:** Sind 6cm lang. Entwickeln eine Flüssigkeit, in der die Spermazellen transportiert und geschützt werden. Diese Flüssigkeit wird Sperma genannt.



**Prostata:** Viele Männer sind dort sehr empfindlich und können dort Berührungen als lustvoll erleben. Die Drüsen produzieren ein Sekret, das dünnflüssig und leicht sauer ist, und das beim Samenerguss einen guten Teil des Ejakulats ausmacht.



**Cowpersche Drüsen:** Sie liegen entlang der Harnröhre. Produzieren eine Flüssigkeit -Lusttropfen- welche vor der Ejakulation her austropfen. Es ist schleimig und farblos. Es dient dazu, Urinreste in der Harnröhre zu neutralisieren und die Gleitfähigkeit der Eichel zu verbessern.



**Harneingang, Harnleiter:** Sie transportiert den Urin von der Harnblase nach draußen.

Quelle: "Muss man beim Sex die Unterhosen ausziehen" Hauser, Zankl & Frauenschuh, 2018

## Übung 2.2. Kreuzworträtsel



Wissensprüfung zum  
Thema Körper, Verhütung



ab 11 Jahren



15-20 min



Einzelarbeit

&



Gruppenarbeit



Anleitung durch Jugendarbeiter\*in



Material: Buchstabensteine, Fragen-  
blatt und Kreuzworträtsel in Box 2

### Ablauf:

Die Jugendlichen müssen mit den Buchstabensteinen das Kreuzworträtsel lösen. Die Lösung befindet sich auf der Rückseite des Frageblattes (rückwärts geschrieben).

## Übung 2.3.

### “Genitale Vielfalt” – Memory



Veranschaulichen und  
Kennenlernen der körperlichen  
Vielfalt von Genitalien



ab 11 Jahren



15-30 min



ab 2 Personen



Anleitung durch Jugendarbeiter\*in



Memory Karten in der Box 2

#### Ablauf:

Spielverlauf und Regeln wie Memoryspiel: Alle Karten werden mit der Bildseite nach unten auf den Tisch gelegt und gut gemischt. Entweder bleiben die Karten danach so zufällig liegen oder sie werden in Reihen zu einem Quadrat oder Rechteck geordnet. Die Spielenden entscheiden, welche Variante gespielt werden soll. Wichtig ist, dass die Karten nicht übereinander liegen. Anfangen darf der\*die Jüngste, Kleinste, Älteste... ganz so, wie es die Mitspielenden vereinbaren. Danach geht es im Uhrzeigersinn weiter. Wer an der Reihe ist, darf nacheinander immer zwei Karten aufdecken. Sind es zwei gleiche Bilder, darf sich der\*die Spielende diese beiden Karten nehmen und nochmals zwei Karten aufdecken. Das geht so lange, bis er\*sie zwei verschiedene aufdeckt. Diese beiden Karten werden wieder umgedreht. Dann ist der\*die nächste Spielende an der Reihe. Damit sich jede\*r die Bilder und die Lage der Karten gut merken kann, müssen sie immer kurze Zeit aufgedeckt liegenbleiben und dann natürlich an der gleichen Stelle wieder umgedreht werden. Nicht erlaubt ist, wenn ein Spieler mit der zweiten Karte sich geirrt und erinnert sich dann an die richtige Stelle, darf er keine dritte Karte umdrehen. Bei einem Fehler ist auf jeden Fall der\*die nächste Spielende an der Reihe. Wurde das letzte Bilderpaar aufgedeckt, ist das Spiel beendet. Gewonnen hat die Person mit dem höchsten Stapel.

**Hinweis:** Mit der Gruppe kann über (körperliche) Geschlechtervielfalt diskutiert werden. Dass jede Person auf ihre Weise einzigartig und schön ist.

## Übung 2.4.

### Vulva-Quartett



Auf niederschwellige Art und Weise die Vielfalt von Vulven erkunden und die Normalität der Vielfalt und Diversität etablieren.



ab 11 Jahren; ab 14 Jahren; ab 16 Jahren



15-20 min



min. 3 Personen



Anleitung durch Jugendarbeiter\*in



Vulva Quartett in der Box 2

### Ablauf:

Das Vulva Quartett ist ein Kartenspiel. Alle Karten werden gut gemischt und gleichmäßig an alle Spieler\*innen verteilt. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Quartette (4 Karten mit der gleichen Farbe) zu sammeln. Die Person, die an der Reihe ist, zieht bei der im Uhrzeigersinn nachfolgenden Person eine beliebige Karte. Vollständige Quartette dürfen sofort abgelegt werden, und die nächste Person ist an der Reihe. Gewonnen hat, wer am Ende die meisten Quartette sammeln konnte.

Es gibt zehn verschiedene Kategorien, von „Vulvahaar“ über „Vulvalippenform“ bis hin zu „Menstruation“. Auf jeder Karte gibt es Informationen zum entsprechenden Thema. Das Spiel soll Spaß machen und gleichzeitig informieren. Mit seinem spielerischen Ansatz erleichtert es den Dialog über Themen, über die wir oft nicht gewohnt sind zu sprechen. Lasst uns die Vielfalt der Vulva feiern!

## Übung 2.5.

### Kurzfilm: Gut zu wissen – Besuch bei der\*m Gynäkolog\*in



Aufklären und Ängste reduzieren  
über den Besuch bei der\*m  
Gynäkolog\*in



ab 14 Jahren; ab 16 Jahren



15-40 min



min. 8 Mädchen



Anleitung durch Jugendarbeiter\*in



Vertrauliches Ambiente ohne Störungen.



[Film](#)

#### Ablauf:

Der Kurzfilm (ca. 7 min) kann gemeinsam mit Jugendlichen angeschaut werden und ein Anlass sein, um mit über den Besuch bei der\*dem Gynäkolog\*in ins Gespräch zu kommen. Häufig haben junge Mädchen Ängste und Unsicherheiten darüber, was beim Besuch eines\*einer Gynäkolog\*in passiert. Informationen und Gespräche darüber können Ängste abbauen.

## Zum Film:

Was passiert eigentlich bei der\*m Gynäkolog\*in?

Und was hat es mit dem „Jungfernhäutchen“ und der „Jungfräulichkeit“ auf sich?

Über diese Themen existieren viele Mythen und Geschichten. Denen möchte die 16-jährige Leyla auf den Grund gehen. In dem Aufklärungsfilm, der Stopp-Trick-Animation mit dokumentarischem Interviewmaterial vereint, befragt sie eine Expertin, und zwar ihre Frauenärztin. Leyla erfährt, wie ein Besuch bei einer Frauenärztin abläuft und dass diese eine Untersuchung nur dann vornimmt, wenn es wirklich wichtig ist. Außerdem erklärt die Ärztin, dass das Jungfernhäutchen bei jedem Mädchen anders aussieht und dass nicht alle Frauen bei ihrem ersten Mal bluten. Der Film wurde von jungen Frauen aus der farsi-sprachigen Community im [Medienzentrum](#) der [GWA St. Pauli](#) entwickelt und umgesetzt.

## Reflexionsfragen:

Was sind deine Gedanken zu diesem Kurzfilm?

Welche Gefühle haben dich während des Films begleitet?

Hat dir der Film Fragen beantwortet, die du selbst hattest?

Gibt es Fragen, die noch offen sind, die du teilen möchtest?

Kennst du jemanden, die\* schon mal bei einer\*m Frauenarzt\*ärztin war?

Welche Geschichten über Besuche bei der Frauenärztin\*arzt kennst du?

Kannst du dir vorstellen selbst mal zur Frauenärztin\*arzt zu gehen?

Wen würdest du gerne mitnehmen (Freundin, Mama, Tante, Patin, alleine...)?



**Hinweise:** Der Film steht in verschiedenen Sprachen zur Verfügung: Deutsch, Türkisch, Englisch, Farsi/Persisch, Arabisch

netZUC  
OFFENE JUGENDARBEIT n