

Pubertät und Sexualität

Grundlagen der Pubertät und Sexualität

Das Wort „Pubertät“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet eigentlich „Mannbarkeit“. Die Pubertät bezeichnet somit den Übergang zwischen Kindheit und Erwachsensein beim Mann. Aber natürlich erleben Mädchen diese spannende Zeit großer Veränderungen genauso.

Im Allgemeinen beginnt die Pubertät bei Mädchen mit ca. 10 Jahren, bei Buben mit etwa 11 bis 15 Jahren und ist ungefähr mit 17/18 abgeschlossen. Mädchen kommen im Vergleich zu Buben ca. eineinhalb Jahre früher in die Pubertät.

Den Startschuss für die körperliche Reifung gibt eine kleine Drüse im Gehirn, die Hirnanhangdrüse (Hypophyse). Diese schüttet bestimmte chemische Substanzen aus (Hormone), die die Pubertät in Gang setzen.

Das wichtigste Hormon bei den Jungen ist dabei das Testosteron. Es wird vor allem in den Hoden produziert und sorgt dafür, dass im Alter von etwa 12-13 Jahren der Bartwuchs, das Wachstum der Scham- und Achselhaare, aber auch von Penis und Hoden beginnt. Während der Pubertät wächst aber auch der Körper besonders schnell.

Bei den Mädchen bewirkt die Hypophyse, dass vor allem in den Eierstöcken vermehrt Geschlechtshormone produziert werden, allen voran das Östrogen. Die vermehrte Produktion von Östrogen bewirkt nun, dass Hüften und Taille „runder“ werden, Brüste, Achsel- und Schamhaare (was gibt's denn hier zu schämen?) zu wachsen beginnen.

Zu Beginn der Pubertät sind viele Dinge des Erwachsenseins noch weit entfernt: alleine wohnen, sich selbst versorgen, Auto fahren, Geld verdienen, usw. Trotzdem wird das Bedürfnis junger Menschen immer größer, über sich selbst zu bestimmen und die eigene Meinung zu vertreten.

Rechtlich gesehen heißt erwachsen sein, dass man für sich selbst entscheidet und für sein Handeln und Verhalten verantwortlich ist. Krisen, Missverständnisse und Konflikte sind auf dem Weg dahin leider unausweichlich.



In dieses Alter fällt meist auch die erste Verliebtheit. Diese findet oftmals in Form von Verehrung eines Stars statt. Einige sind jedoch auch in eine/n MitschülerIn verliebt. Deshalb ist es wichtig zu erfragen, welche Vorerfahrungen und Bedürfnisse in einer Gruppe gegeben sind, um angemessen darauf eingehen zu können. Viele Kinder und Jugendliche haben, wie bereits erwähnt, unrealistische oder verzerrte Vorstellungen von Beziehungen und Sexualität (durch Filme, Erzählungen, usw.), welche aufgeklärt werden sollen.

Das Thema Sexualität ist in jedem Lebensalter ein wichtiges Thema. In den folgenden Übungen geht es v.a. darum, mit den Kindern und Jugendlichen körperliche Veränderungen und die damit einhergehenden Gefühle, sowie Unsicherheiten zu besprechen. Bereits Kinder haben unterschiedlichste Lebenserfahrungen, die bedingt sind durch das Geschlecht, die ethnische, kulturelle, religiöse sowie soziale Zugehörigkeit. Kinder und Jugendliche haben einen unterschiedlichen Wissenstand über Sexualität und Pubertät. Das kann abhängig davon sein, ob ältere Geschwister vorhanden sind, ob die Eltern offen darüber reden oder ob sie freien Zugang zu verschiedenen Medien haben. Diese und andere Faktoren führen dazu, dass viele Unsicherheiten, Mythen und unrealistische Vorstellungen entstehen. Diese gilt es im Rahmen der Übungen aufzuklären, um den Kindern und Jugendlichen die Vielfalt von Beziehungen, sexueller Orientierungen, körperlichen Veränderungen, Gefühlen und Vorlieben näherzubringen. Durch das Aufzeigen von Vielfalt können Unsicherheiten und Ängste reduziert werden. Eine gewisse „Normalisierung“ kann stattfinden (z.B. Es ist ganz normal, dass sich der Körper verändert. Das ist bei jeder Person so, aber bei jedem/jeder ist es unterschiedlich. So wie jede/r von euch ein anderes Gesicht hat, so hat auch jede/r einen anderen Körperbau, andere Gefühle und Erfahrungen sowie Vorlieben).

Übungen

Arten von Beziehungen

Zu verwenden für folgende Schulstufen: ab 4. Schulstufe

Dauer der Übung: 15 Minuten

Benötigtes Material/Setting: kein spezielles Material (zur Veranschaulichung können Fingerpuppen verwendet werden). Die Übung eignet sich für die Großgruppe.



Hintergrundinformationen zum Thema: Beziehungen stellen prinzipiell eine Verbindung zwischen zwei oder mehreren Personen dar, wobei dadurch noch nichts über deren Inhalt und Qualität ausgesagt werden kann. Eine Beziehung kann auf einer rein emotionalen oder sexuellen Ebene bestehen, sowie Aspekte wie Freundschaft, Partnerschaft, Liebe oder Abhängigkeit als Grundlage beinhalten. Es ist individuell sehr verschieden, was man als Beziehung bezeichnet und somit auch schwierig zu definieren.

Der Umgang mit unterschiedlichen Arten von Beziehungen und die damit einhergehenden Gefühle sind eine lebenslange Herausforderung, die geprägt ist von den eigenen Vorerfahrungen, Vorstellungen und vorgelebten Beziehungen. Kinder und Jugendliche haben meistens schon sehr viel gehört (z.B. von älteren Geschwistern, Eltern, Freunden) oder gesehen (v.a. in Filmen oder Serien im Fernsehen), wissen aber oft nicht, wie man im Alltag mit damit verbundenen Gefühlen umgehen soll.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Keine spezielle Vorbereitung nötig.

Einstieg: „Ich möchte heute mit euch gemeinsam herausfinden, welche Arten von Beziehungen es gibt bzw. welche ihr kennt.“

Anleitung: „Welche Arten von Beziehungen kennt ihr? Welche Unterschiede gibt es da in den empfundenen Gefühlen? Gibt es Unterschiede in der Wichtigkeit?“

Tipps zur Durchführung: Ein einfacher Einstieg in das Thema Beziehungsformen kann durch die Verwendung von Hilfsmitteln in Form von Finger- oder Handpuppen ermöglicht werden. Im Unterricht können Kinder und Jugendliche unterstützt werden, indem ihnen die Möglichkeit gegeben wird, sich darüber zu unterhalten, eigene Ängste und Unsicherheiten zu äußern, aber auch, indem man ihnen Aufklärung und Informationen bietet.

Nachbesprechung

Tipps für SchülerInnen: Sie sollen die Vorstellung von Beziehungen, die andere haben, respektieren und akzeptieren, auch wenn sie selbst anderer Meinung sind. V.a. die sexuelle Orientierung darf kein Diskriminierungs- oder Ausschlussgrund sein.



Mein Beziehungshaus

Zu verwenden für folgende Schulstufen: ab 4. Schulstufe

Dauer der Übung: 30 bis 45 Minuten

Benötigtes Material/Setting: zwei Plakate und Stifte. Die Übung wird in Kleingruppen (Mädchen bzw. Burschen) durchgeführt und anschließend in der Großgruppe besprochen. Dafür eignet sich ein Sesselkreis.

Hintergrundinformationen zum Thema: Um eine gute Beziehung führen zu können, ist es von Vorteil, wenn die Kinder und Jugendlichen auch wissen, welche Eigenschaften ihnen bei der PartnerIn besonders wichtig sind und welche auf keinen Fall vorhanden sein dürfen. Sie können die Übung für jede beliebige Art von Beziehung durchführen. In den vierten Klassen ist es durchaus vorstellbar, dass sich die SchülerInnen schon Gedanken über (un)erwünschte Eigenschaften eines Partners oder einer Partnerin machen. Viele Kinder und Jugendlichen waren/sind bereits verliebt oder haben zumindest eine Vorstellung, wie das sein könnte (z.B. bei Verliebtsein in Klassenkameraden oder in Stars).

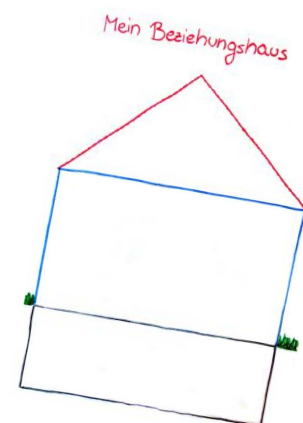
Durchführung der Übung

Vorbereitung: Zeichnen Sie jeweils ein Haus auf jeweils ein Plakat (Dach, Wohnbereich und Keller), wie in etwa das Nebenstehende.

Einstieg: „Wie ihr seht, habe ich euch heute zwei Plakate mitgebracht. Darauf sieht man jeweils ein Haus, das sogenannte „Beziehungshaus“. Es wird heute darum gehen herauszufinden, was euch in Beziehungen wichtig ist.

Dazu möchte ich euch gern in zwei Gruppen einteilen, eine besteht aus allen Mädchen und die andere aus allen Burschen der Klasse.“

Anleitung: „Jede Gruppe soll nun gemeinsam überlegen, welche Eigenschaften in einer Beziehung wichtig bzw. unwichtig sind. Wie ihr sehen könnt, ist das Haus in drei Bereiche eingeteilt: Dach, Wohnbereich und Keller. Jeder Bereich hat eine andere Bedeutung. Es ist wichtig, dass ihr dafür ein paar kleine Regeln beachtet:



- 💎 Das **Dach** steht für die Eigenschaften, die ein/e PartnerIn oder ein/e FreundIn haben sollte, aber nicht unbedingt muss.
- 💎 Der **Wohnbereich** soll die Eigenschaften beinhalten, die ein/e PartnerIn oder ein/e FreundIn unbedingt haben muss. Sind diese Eigenschaften nicht vorhanden, ist eine Beziehung nicht vorstellbar.
- 💎 Der **Keller** soll Eigenschaften umfassen, die ein/e PartnerIn oder ein/e FreundIn auf keinen Fall haben darf.“

„Versucht nun in der Gruppe zu jedem Bereich so viele Eigenschaften wie möglich zu sammeln. Wichtig ist, dass jede/r von euch seine/ihre eigenen Vorschläge, Meinungen und Vorstellungen aufschreiben darf, egal, ob die anderen einverstanden sind oder nicht.“
„Anschließend werden wir die Plakate wieder an die Tafel hängen, und schauen, was ihr euch überlegt habt.“

Tipps zur Durchführung: Betonen Sie, dass das Beziehungshaus auch für Freundschaften und nicht nur für Partner ausgefüllt werden kann. Wichtig ist, dass jede/r Schüler/in seine/ihre Meinung abgeben darf. Schauen Sie auch, dass genug Platz für beide Gruppen vorhanden ist, damit sie sich gegenseitig nicht stören oder beeinflussen.

Nachbesprechung

Tipps für SchülerInnen: Die eigenen Vorstellungen sind unwichtig. Sie können allerdings nachfragen und auch hinterfragen. Sie können versuchen, bestimmte Eigenschaften zu hinterfragen/zu relativieren (ohne Wertung).

