

Der Körper im Wandel

Aufgrund der hormonellen Umstellung ist die Pubertät eine Zeit, in der sich der Körper und seine Funktionen stark verändern können. Dies geht häufig mit großen Verunsicherungen und Ängsten einher. Eine große Rolle spielen auch Schamgefühle. Deshalb ist es wichtig, dass Sie diesen Teil des Workshops so gestalten, dass Mädchen und Burschen wenn möglich räumlich getrennt und jeweils von einer Frau bzw. einem Mann aufgeklärt werden.

Die räumliche Trennung wird vor allem von den Mädchen mit großer Freude angenommen. Sie sind laut Rückmeldungen sehr glücklich darüber, frei über die körperlichen Veränderungen sprechen zu können und dass gewisse Ängste und Verunsicherungen dadurch weniger werden. Beide Gruppen sind allerdings sehr neugierig was in der jeweils anderen gemacht wird.

Machen Sie eine Reflexion in der Großgruppe nur dann, wenn das von allen erwünscht ist. Betonen Sie die Freiwilligkeit der Nachbesprechung.

Übungen







Vom Mädchen zur Frau 1 (äußere Veränderungen)

Zu verwenden für folgende Schulstufen: ab 4. Schulstufe

Dauer der Übung: 30 bis 45 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Plakat, Stifte, evtl. Vorlagen mit Körperumriss. Die Übung wird mit den Mädchen durchgeführt, dabei kann ein Sesselkreis gebildet werden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Aufgrund der hormonellen Umstellung ist die Pubertät eine Zeit, in der sich der Körper und seine Funktionen stark verändern können. Dies geht häufig mit großen Verunsicherungen und Ängsten einher. Eine große Rolle spielen auch Schamgefühle. Die sichtbarsten Veränderungen sind:

-  Hüften/Becken werden breiter
-  Pickel im Gesicht
-  Brüste werden größer
-  Achsel- und Schambehaarung
-  Körpergröße verändert sich
-  Oft einhergehende Gewichtszunahme

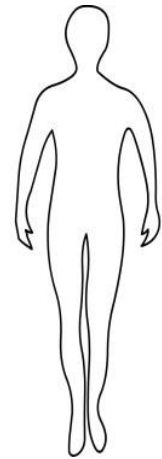


Diese körperlichen Veränderungen sind häufig mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden. Meistens fehlt den Mädchen lediglich die richtige Aufklärung.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Zeichnen Sie einen Körperumriss auf ein Plakat (möglichst neutral; vielleicht zeichnen Sie lange Haare oder eine Haarspange dazu, damit der Umriss als ein Mädchen erkennbar ist) und hängen Sie es an die Tafel.

Einstieg: „Ihr seht hier auf dem Plakat den Körperumriss eines Mädchens. Wie ihr vielleicht wisst, beginnt sich der Körper mit der Zeit zu verändern. Das ist völlig normal und passiert ständig im Laufe des Lebens. Ihr seht jetzt bestimmt anders aus als noch als Baby oder als Kleinkind. Ein besonders großer Wandel kommt in der Pubertät vor, meistens zwischen neun und sechzehn Jahren.“



Anleitung: „Ich möchte nun mit euch gemeinsam herausfinden, was sich in diesen Jahren körperlich verändert. Denkt zunächst nur an die Eigenschaften, die für alle von außen sichtbar sind. Ich werde alles, was euch einfällt, am Plakat einzeichnen. Was fällt euch denn ein? Was verändert sich?“

Tipps zur Durchführung: Zeichnen Sie alle Veränderungen in den ursprünglichen Körperumriss ein, damit die Jugendlichen den Unterschied sehen. Dafür können Sie eine andere Farbe verwenden, damit es sichtbarer wird. Teilen Sie alternativ bzw. zusätzlich den Schülerinnen jeweils eine Vorlage aus, in die sie selbstständig die Veränderungen einzeichnen können, und die sie dann auch im Sinne der Nachhaltigkeit behalten dürfen.

Nachbesprechung

Tipps für Schülerinnen: Versuchen Sie ihnen zu erklären, dass diese Veränderungen natürlich und völlig normal sind, wenn man sich entwickelt. Wichtig ist, dass diejenigen Mädchen, die körperlich schon weiter entwickelt sind, nicht ausgelacht oder verunsichert werden. Dies gilt auch im umgekehrten Fall, wenn ein Mädchen z.B. noch keine Brüste hat. Bei jedem Mädchen wird es früher oder später soweit sein.



Vom Mädchen zur Frau 2 (innere Veränderungen)

Zu verwenden für folgende Schulstufen: ab 4. Schulstufe

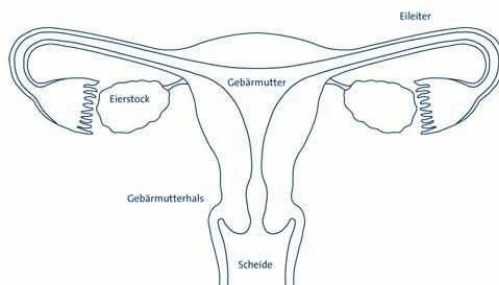
Dauer der Übung: 45 bis 60 Minuten (für alle Themenschwerpunkte)

Benötigtes Material/Setting: Einfache Vorlage von den inneren weiblichen Geschlechtsorganen, Tampons, Binden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Erklärungen zum Aufbau der inneren Geschlechtsorgane und deren Funktionen, beispielsweise des weiblichen Zyklus und der Menstruation, sind sehr wichtig. Dadurch werden den Mädchen auf der einen Seite wichtige Informationen gegeben, und auf der anderen Seite dient die Erklärung der Verhinderung oder Reduktion von mit diesem Thema verbundenen Unsicherheiten und Ängsten.

Durchführung der Übung - die inneren Geschlechtsorgane

Vorbereitung: Zeichnen Sie die inneren Geschlechtsorgane auf ein Plakat oder an die Tafel bzw. verwenden Sie eine möglichst einfache/reduzierte Vorlage, wie z.B. folgende:



Einstieg: „Als erstes möchte ich mit euch besprechen, welche Körperteile nur wir Frauen ungefähr hier haben (zeigen Sie mit der Hand auf den unteren Bauchbereich/Beckenbereich).“

Anleitung: „Weiß jemand von euch, wie sie heißen und wofür wir sie brauchen?“

Tipps zur Durchführung: Zeigen Sie jeweils auf den Teil im Bild von dem Sie gerade sprechen. Das erleichtert das Verständnis von Seiten der Kinder und Jugendliche.



Durchführung der Übung – weiblicher Zyklus

Vorbereitung: Es ist keine spezielle Vorbereitung notwendig, außer, dass Sie sich selbst vorher in das Thema einlesen.

Einstieg: „Die verschiedenen Teile, die ich euch vorher erklärt habe, sowie die körperlichen Vorgänge, haben verschiedene Funktionen. Ich zeige euch jetzt, was jeden Monat in unserem Körper vorgeht. Diese Dinge sind ganz natürlich und kommen bei allen Mädchen bzw. Frauen vor.“

Anleitung: „Weiß jemand von euch was im Körper der Frau passiert?“

Tipps zur Durchführung: Vergleichen Sie diesen Vorgang mit einer wiederholenden Tätigkeit, wie z.B. der Weg von zu Hause in die Schule.

Nachbesprechung

In diesem Zyklus passiert Folgendes im Körper:

- Jeden Monat reift eine Eizelle entweder im linken oder im rechten Eierstock heran und springt in den
- Eileiter über. Diesen Sprung nennt man „Eisprung“. Die Eizelle wandert durch die Eileiter in Richtung
- Gebärmutter. Dort haben sich in der Zwischenzeit Schleimhäute gebildet, die bei einer Schwangerschaft wichtig sind, um das Baby zu schützen und den Eingang zu verschließen. Ist das Mädchen oder die Frau nicht schwanger, werden diese Schleimhäute abgebaut und werden einmal im Monat über
- Die Scheide in Form von Blutungen ausgeschieden.



Das alles wiederholt sich so lange, bis man schwanger ist (nachdem das Kind geboren ist, beginnt es wieder) oder bis man keine Eizellen mehr hat (das nennt man dann Wechseljahre).

Tipps für Schülerinnen: Für Mädchen, die bereits den Zyklus haben, kann der Tipp gegeben werden, dass sie monatlich beobachten, wie regelmäßig er ist und sich das Datum jeweils aufzuschreiben oder merken.

Durchführung der Übung - Menstruation

Vorbereitung: Lesen Sie sich wiederum vorher in das Thema ein, um auf Fragen vorbereitet zu sein.

Einstieg: „In dieser Stunde wird es um die Monatsblutung gehen, weil das ein wichtiges Thema ist, bei dem es vielleicht viele Unsicherheiten oder Ängste geben kann.“

Anleitung: „Am besten ist es, wenn ihr mir Fragen zum Thema stellt, die euch wichtig sind oder wo ihr noch unsicher seid.“

Im Folgenden werden zur Anregung beispielhaft die häufigsten Fragen dargestellt:

- Warum haben wir überhaupt die Regel?
- Soll man besser Tampons oder Binden verwenden?
- Was gibt es für hygienische Maßnahmen?
- Was kann man gegen Regelschmerzen machen?

Tipps zur Durchführung: Nehmen Sie zur Veranschaulichung Binden und Tampons mit, damit die Mädchen damit vertraut werden. Sie können den Tampon zur Veranschaulichung unter einen Wasserstrahl halten, damit die Mädchen sehen, wie die Flüssigkeit aufgesaugt wird.



Nachbesprechung

Erklärung:

Mögliche Antwort zur Monatsblutung: Sobald die erste Monatsblutung auftritt, beginnt wie oben beschrieben der Zyklus. Sobald eine Eizelle von einem der Eierstöcke (abwechselnd rechts bzw. links) in den Eileiter überspringt, ist diese ca. 12 bis 24 Stunden befruchtungsfähig. D.h., hat jemand in dieser Zeit Geschlechtsverkehr mit einem Burschen, so kann man auch schwanger werden. Danach stirbt die Eizelle ab und wird mit der Gebärmutter Schleimhaut als Menstruationsblut ausgeschieden.

Wichtig zu beachten ist, dass die Spermien des Mannes bis zu fünf Tage in der Scheide bzw. in der Gebärmutter des Mädchens/der Frau überleben, das heißt, dass man auch bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr vor dem Eisprung schwanger werden kann.

Die Funktion der Monatsblutung ist also, dass ein Mädchen bzw. eine Frau schwanger werden kann. Ohne diesen Vorgang könnte eine Frau kein Baby bekommen.

Mögliche Antwort zur Art des Schutzes während der Regelblutung: Welche Art des Schutzes du wählst, ist allein deine Entscheidung. Es geht nur darum, womit du dich wohler fühlst.

- **Binden:** Sie sind in unterschiedlichen Größen und Stärken erhältlich. Alle haben auf der unteren Seite einen Klebestreifen, damit die Binde in der Unterhose nicht verrutscht. Sie sollte alle paar Stunden gewechselt werden, was aber wieder vom eigenen Wohlbefinden und der Stärke der Blutung abhängig ist.
- **Tampons:** Es handelt sich um fingerdicke Wattestifte, die direkt in die Scheide eingeführt werden. Wichtig ist, dass man den Tampon so tief wie möglich einführt, damit man ihn beim Gehen oder Sitzen nicht spürt. Auch hier gibt es je nach Stärke der Blutung unterschiedliche Größen. Am Ende haben sie einen Baumwollfaden, damit man es zum Wechseln leicht aus der Scheide holen kann.



Mögliche Antwort auf hygienische Maßnahmen: Regelmäßiges Waschen des Scheidenbereiches mit klarem Wasser ist am gesündesten. Dadurch werden die empfindlichen Schleimhäute am wenigsten angegriffen.

Mögliche Antwort auf Regelschmerzen: Du kannst während der Regel alles machen, was für dich passt. Einige Frauen fühlen sich in diesen Tagen jedoch unwohl, weil sie Schmerzen haben.

Tipps für Schülerinnen:

Die Verwendung von Tampons:

- Das Einführen des Tampons geht leichter, wenn man versucht, sich zu entspannen und leicht in die Knie zu gehen (dadurch wird die Scheide verkürzt).
- Der Tampon kann nicht im Körper verloren gehen.
- Vorteile: man kann damit schwimmen gehen und man kann sich beim Sport freier bewegen.
- Das Jungfernhäutchen wird bei der Verwendung nicht „beschädigt“.
- Zu häufiges Wechseln kann zur Austrocknung der Scheide führen, wodurch das Wechseln schmerzhaft sein kann.

Tipps gegen Regelschmerzen:

- Hinlegen und entspannen
- Den Bauch sanftmassieren
- Wärmflasche auflegen, warmes Bad nehmen
- Gymnastikübungen
- Entkrampfende Tees
- Wenn gar nichts hilft: Den Arzt oder die Ärztin nach einem Schmerzmittel fragen

