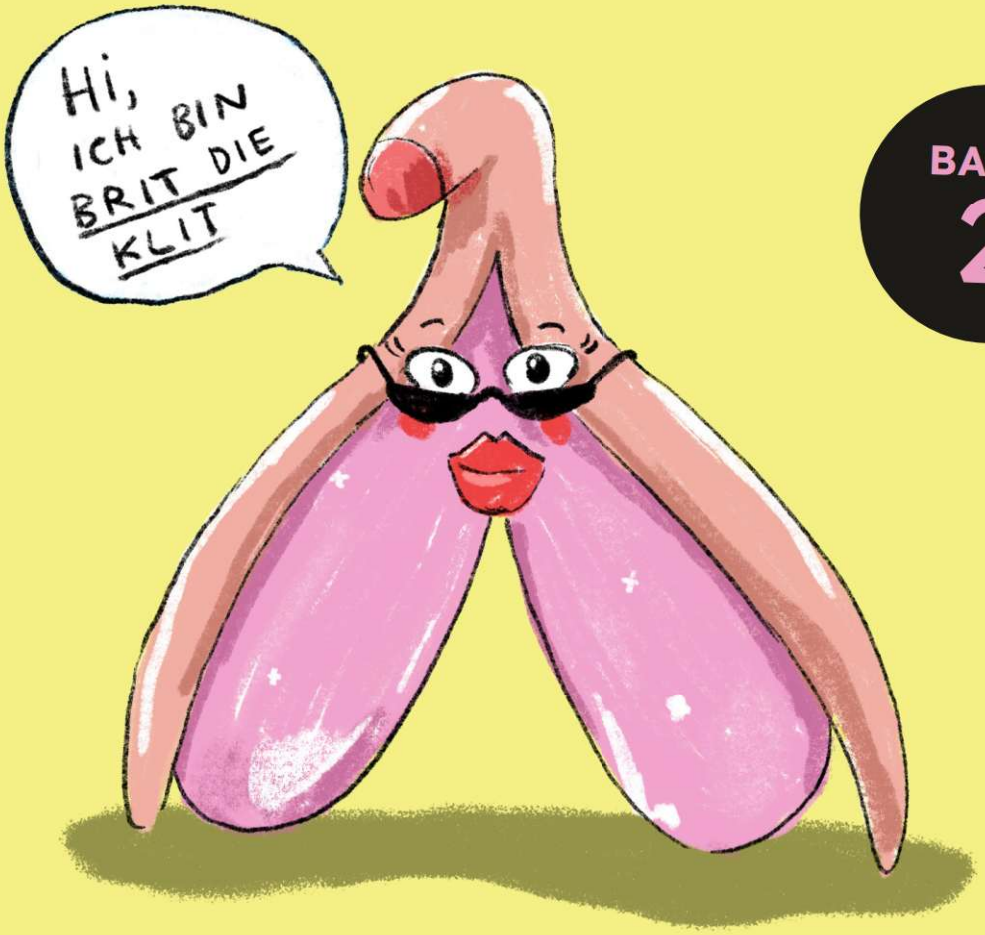
mach es deutlich

Yvonne Kramelhofer
Sexuelle Bildung in Leichter Sprache

Verstehst du meinen Punkt?

Päd. Handreichung

Teil 2: Jugend & Erwachsen-Sein



BAND 2

Pädagogische Ziele, didaktische Hinweise und Mehrwert für jede Aufgabe aus den Arbeitsblättern Teil 1 und Teil 2

TEIL 1 - Jugend
Arbeitsblätter 1–15
Themen: Pubertät, Hormone, Körperveränderungen, Periode, Schwangerschaft, Schwangerschaftsabbruch, Verhütung, sexuell übertragbare Krankheiten, Sex, Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung

TEIL 2 - Erwachsen-Sein
Arbeitsblätter 16–27
Themen: Solo-Sex, Pornos, Internet, Beziehungen, Rollenbilder, Feminismus, Abschluss

Alle Aufgaben sind nach demselben Schema aufgebaut:

- **Aufgabe & Beschreibung:** Was passiert auf diesem Blatt?
- **Material:** Was wird benötigt?
- **Pädagogische Ziele:** Was lernt die Person?
- **Mehrwert des Erlernten:** Wozu dient dieses Wissen im Leben?
- **Hinweise für die Fachkraft:** Wie kann die Aufgabe optimal begleitet werden?

ARBEITS-BLATT: Was sind Stimmungs-Schwankungen?

Aufgabe: Schreibe auf, wie du dich diese Woche gefühlt hast

TEIL 1
Blatt 4

Was passiert auf diesem Blatt?

Der Merktext erklärt, dass Hormone auch Gefühle beeinflussen und plötzliche Stimmungswechsel okay sind. Die Personen schreiben in eigenen Worten auf, wie sie sich in der letzten Woche gefühlt haben.

Material Bunt-, Filz- oder Bleistift, Kuli

Pädagogische Ziele

→ Emotionale Schwankungen als Teil der Pubertät erkennen
→ Emotionale Selbstwahrnehmung und Wortfindung für Gefühle fördern
→ Freies, unbewertetes Schreiben über eigene Erfahrungen ermöglichen

Mehrwert des Erlernten

→ Personen lernen, Gefühle nicht als Problem, sondern als Teil der Entwicklung zu verstehen
→ Schult die Fähigkeit, emotionale Zustände zu benennen (wichtig für spätere Themen wie Konsens)
→ Schafft Raum für individuelle, nicht bewertete Reflexion

Hinweise für die Fachkraft:

Kein Zwang zum Vorlesen! Das Blatt bleibt privat.
Wertschätzend auf alle genannten Gefühle reagieren, es gibt keine falschen Gefühle.

ARBEITS-BLATT: Was passiert im Genital-Bereich?

Aufgabe: Merktext lesen & Richtig/Falsch-Fragen ankreuzen

TEIL 1
Blatt 5

Was passiert auf diesem Blatt?

Die Personen lesen den Merktext über Veränderungen an Vulva, Klitoris, Vagina, Gebärmutter und Eierstöcken sowie über den Weiß-Fluss und beantworten anschließend vier Richtig/Falsch-Fragen dazu.

Material Bunt-, Filz- oder Bleistift, Kuli

Pädagogische Ziele

→ Anatomisches Fachwissen über die eigenen Genitalveränderungen erwerben
→ Den Weißfluss als Vorzeichen der ersten Periode einordnen
→ Selbstbeobachtung am eigenen Körper fördern

Mehrwert des Erlernten

→ Fundiertes Wissen verhindert Verunsicherung bei ersten körperlichen Veränderungen
→ Der Weißfluss wird als erwartbares, nicht beunruhigendes Zeichen erkannt
→ Schafft die Wissensbasis für die folgenden Themen Periode und Verhütung

ARBEITS-BLATT: Wie entsteht eine Schwangerschaft?

Aufgabe: Merktext lesen; Lückentext mit Wortbox ausfüllen

TEIL 1
Blatt 9

Was passiert auf diesem Blatt?

Die Personen lesen den Merktext zur Befruchtung (die Eizelle wandert in den Eileiter und trifft dort auf eine Samenzelle) und füllen anschließend einen Lückentext mit den passenden Fachbegriffen aus.

Material Bunt-, Filz- oder Bleistift, Kuli

Pädagogische Ziele

→ Den biologischen Ablauf der Befruchtung sachlich und altersgerecht verstehen
→ Fachbegriffe wie Eizelle, Samenzelle und Befruchtung korrekt anwenden
→ Verknüpfung von Vorwissen über Zyklus und Schwangerschaft herstellen

Mehrwert des Erlernten

→ Sachliches Wissen über Schwangerschaft ersetzt Mythen und Unsicherheiten
→ Bildet die Grundlage für die folgenden, sensibleren Themen Schwangerschaftsabbruch und Verhütung
→ Fördert selbstbestimmten Umgang mit dem eigenen Körper

Hinweise für die Fachkraft:

Sachlich und ohne Wertung erklären.
Rückfragen zulassen, auch wenn sie über den Text hinausgehen.

ARBEITS-BLATT: Was ist ein Schwanger-Schafts-Abbruch?

Aufgabe: Merktext lesen; falsche Sätze durchstreichen

TEIL 1
Blatt 10

Was passiert auf diesem Blatt?

Die Personen erfahren, dass eine Schwangerschaft in den ersten drei Monaten und nur durch eine Ärztin oder einen Arzt abgebrochen werden darf, dass es Beratungsstellen gibt und niemand dazu gezwungen oder daran gehindert werden darf. Anschließend streichen sie falsche Aussagen unter vier Sätzen durch.

Material Bunt-, Filz- oder Bleistift, Kuli

Hinweise für die Fachkraft:
Anatomische Begriffe klar und wertfrei benennen.
Raum für individuelle Fragen lassen, auch nach der Einheit.

ARBEITS-BLATT: Wieso ist Körper-Pflege jetzt so wichtig?

Aufgabe: Aussagen dem passenden Gesicht zuordnen (gut / nicht gut)

TEIL 1
Blatt 6

Was passiert auf diesem Blatt?
Der Merktext erklärt den erhöhten Pflegebedarf durch vermehrtes Schwitzen. Die Personen ordnen sechs Aussagen den Symbolen „gut" (lächelndes Gesicht) oder „nicht gut" (weinendes Gesicht) zu.

Material Bunt-, Filz- oder Bleistift, Kuli

Pädagogische Ziele	Mehrwert des Erlernten
→ Konkrete, alltagstaugliche Körperpflege-Routinen für die Pubertät kennenlernen → Zwischen hautfreundlicher und hautreizender Pflege unterscheiden lernen → Eigenverantwortung für Körperhygiene stärken	→ Praktisches Alltagswissen schützt vor Reizungen und Infektionen → Fördert Selbstständigkeit in der täglichen Körperpflege → Verbindet Körperpflege mit Selbstfürsorge statt mit Scham

Hinweise für die Fachkraft:
Besonders betonen: keine Seife oder Intim-Deo an der Vulva, da dies die natürliche Schutzflora stört.
Bei Unsicherheiten auf eine Vertrauensperson oder Ärztin/Arzt verweisen.

ARBEITS-BLATT: Der Perioden-Kreis-Lauf

Aufgabe: Merktext lesen; Phasen des Zyklus in die richtige Reihenfolge bringen

TEIL 1
Blatt 7

Was passiert auf diesem Blatt?
Der Menstruationszyklus wird anhand von vier Phasen (Periode, Aufbau-Phase, Eisprung, Abbau-Phase) erklärt. Die Personen bringen die vier Phasen in die richtige Reihenfolge, indem sie Zahlen 1–4 in Kästchen eintragen.

Material Bunt-, Filz- oder Bleistift, Kuli

ARBEITS-BLATT: Was sind sexuell übertragbare Krankheiten?

Aufgabe: Bekannte Krankheiten markieren; Schutzmaßnahmen notieren

TEIL 1
Blatt 12

Was passiert auf diesem Blatt?

Die Personen lernen bekannte sexuell übertragbare Krankheiten (Chlamydien, Syphilis, Tripper, Hepatitis, HIV) sowie Schutzmaßnahmen (Kondom, Lecktuch) kennen und markieren, welche Begriffe ihnen bereits bekannt waren.

Material Bunt-, Filz- oder Bleistift, Kuli

Pädagogische Ziele

→ Grundlegendes Wissen über sexuell übertragbare Krankheiten und deren Vorbeugung aufbauen
→ Eigenes Vorwissen ehrlich einschätzen und reflektieren
→ Konkrete Schutzmaßnahmen wie Kondom und Lecktuch kennen und benennen

Mehrwert des Erlernten

→ Wissen über Übertragungswege und Schutz ist eine zentrale Gesundheitskompetenz
→ Die Selbsteinschätzung zeigt der Fachkraft, wo Vertiefungsbedarf besteht
→ Enttabuisiert ein Thema, über das häufig aus Scham nicht gesprochen wird

Hinweise für die Fachkraft:

Klarstellen, dass „noch nicht gehört" kein Grund zur Scham ist.
Bei Bedarf zusätzliche Erklärungen zu einzelnen Krankheiten anbieten. Siehe gratis Informationsblätter zu Band 2.

ARBEITS-BLATT: Was ist Sex eigentlich?

Aufgabe: Merktext lesen; Plakat gestalten: „Wann ist Sex erlaubt?"

TEIL 1
Blatt 13

Was passiert auf diesem Blatt?

Die Personen lernen die Grundregeln für Sex kennen: Er muss allen Beteiligten Spaß machen, freiwillig sein, und nur ein klares JA heißt JA. Ein Ampel-Bild veranschaulicht, wie sich ein echtes JA in Kopf, Bauch und Genital anfühlt. Anschließend gestalten die Personen ein Plakat zum Thema.

Material Bunt-, Filz- oder Bleistift, Kuli, Plakatpapier