

<b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> .....	5
<b>Freundschaft und Liebe</b> .....	7
Deckblatt .....	7
Lesekarte .....	8
Diese Fragen habe ich .....	9
Meine Gefühle .....	10
Was ist Freundschaft? .....	13
Wie sich gute Freunde verhalten .....	15
Was ist Liebe? .....	17
Ein Flattern im Bauch .....	19
Das hilft bei Liebeskummer .....	20
Laufzettel .....	22
<b>Ich darf bestimmen</b> .....	23
Deckblatt .....	23
Diese Fragen habe ich .....	24
Ja- und Nein-Gefühle .....	25
Mein Körper gehört mir .....	27
Wer darf mich wo berühren? (Für Mädchen) .....	29
Wer darf mich wo berühren? (Für Jungen) .....	30
Nein sagen .....	31
Gute und schlechte Geheimnisse .....	32
Laufzettel .....	34
<b>Mädchen und Jungen</b> .....	35
Deckblatt .....	35
Lesekarten .....	36
Diese Fragen habe ich .....	37
Typisch Mädchen, typisch Junge? .....	38
Mädchen und Jungen entwickeln sich anders .....	39
Geschlechtsorgane .....	40
Körperhygiene .....	44
Mein Körper verändert sich: Die Pubertät bei Mädchen .....	46
Die Menstruation .....	48
Mein Körper verändert sich: Die Pubertät bei Jungen .....	50
Die Erektion und der Samenerguss .....	52
Der Stimmbruch .....	53
Laufzettel .....	54

<b>Ein Kind entsteht</b> .....	55
Deckblatt .....	55
Lesekarten .....	56
Diese Fragen habe ich .....	57
Kinderkriegen .....	58
Wie ein neues Leben entsteht .....	60
Die Schwangerschaft .....	62
Im Bauch der Mutter .....	64
Die Geburt .....	65
Was ein Baby braucht .....	67
So entstehen Zwillinge .....	69
Alles Familie .....	70
Das bin ich .....	71
Laufzettel .....	74
<b>Über die Sexualität</b> .....	75
Deckblatt .....	75
Lesekarten .....	76
Diese Fragen habe ich .....	77
Miteinander schlafen .....	78
Das Kondom .....	79
Sexuelle Vielfalt .....	81
Laufzettel .....	82
<b>Anhang</b> .....	83
Das Sexualkunde-Quiz .....	83
Das Sexualkunde-Spiel .....	86
Sexualkunde-Profi-Ausweise .....	88
Blankovorlagen .....	89
Bewertungsbogen .....	93
Laufzettel (Blankovorlage) .....	94

  Male die Vorlagen für das Deckblatt an und schreibe deinen Namen auf die Linie.

 Schneide die Vorlagen aus.

 Klebe sie auf dein Lapbook.



Dieses Lapbook gehört:	<hr/> <hr/>
------------------------	-------------

## Was ist Liebe?

Das ist gar nicht so leicht zu beantworten.

Für die meisten Menschen besteht Liebe aus vielen tollen Gefühlen, z. B.: Glück, Sicherheit und Geborgenheit. Viele Menschen verlieben sich zuerst in eine Person. Es kann sein, dass es dann sehr stark kribbelt im Bauch. So, als hätte man Schmetterlinge im Bauch. Manchmal fühlt sich das auch verwirrend an.

Alle Menschen erleben diese Gefühle unterschiedlich.

Wenn aus Verliebtheit Liebe wird, ist das wunderschön: Es ist schön, geliebt zu werden und zu lieben. Man kann dann eine starke Verbundenheit zu einem anderen Menschen und große Zuneigung empfinden.

Auch wenn die meisten bei dem Wort als Erstes an die Liebe zwischen zwei Menschen (z. B. zwischen Mann und Frau, zwischen zwei Männern oder zwei Frauen) denken, gibt es noch andere Arten von Liebe:

- Begriffe wie Mutterliebe, Vaterliebe und Kinderliebe bezeichnen die Liebe innerhalb der Familie. Zwischen Eltern und Kindern, Großeltern und Enkelkindern und zwischen Geschwistern entwickelt sich meistens eine starke Liebe.
- Mit Nächstenliebe ist gemeint, dass man seinen Mitmenschen hilft und sich darum kümmert, dass es ihnen gut geht.
- Auch die Liebe zu sich selbst gibt es. Selbstliebe bedeutet, dass man gut auf sich achtet, sich selbst akzeptiert, sich gesund ernährt und seinen Körper pflegt.
- Hält sich ein Mensch ein Haustier und mag dieses besonders gern, spricht man auch von Tierliebe. Der Mensch kümmert sich darum, dass es dem Tier gut geht.



 Schneide die Vorlage aus.

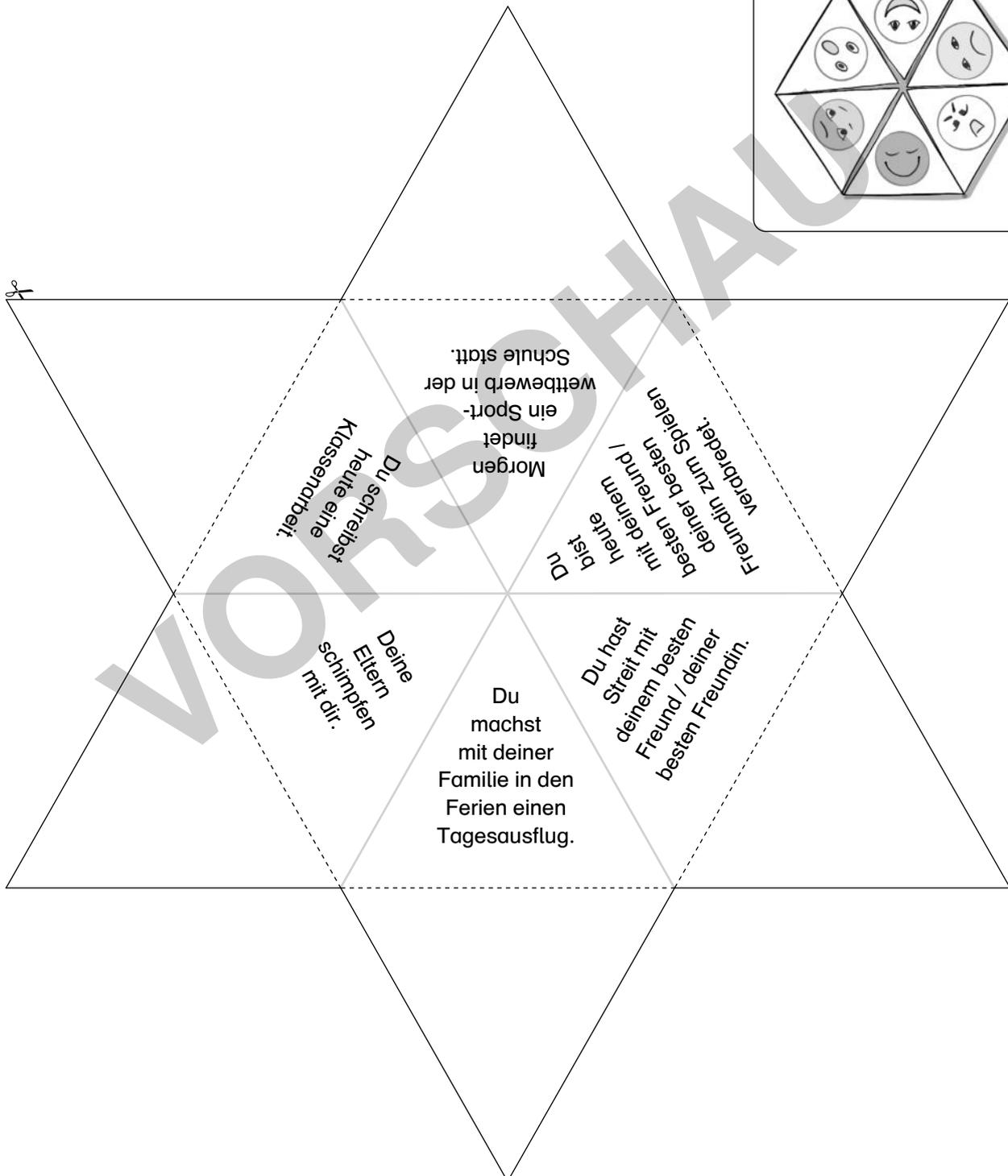
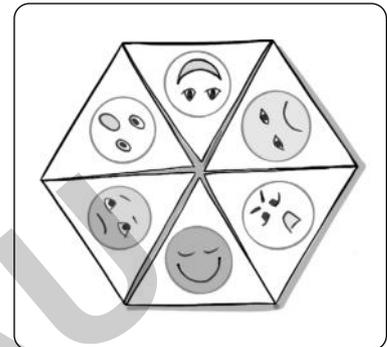
 Lies die Sätze in der Mitte.

Wie fühlst du dich in diesen Momenten?

 Falte die Laschen zur Mitte hin und male passende Smileys.



 Klebe die Form auf dein Lapbook.



 Stelle dir vor, dass du jemanden besonders magst. Wenn du diese Person siehst oder an sie denkst, hast du dieses aufgeregte, flatternde Gefühl in der Magengegend. Man sagt, dass es sich anfühlt, als hätte man Schmetterlinge im Bauch. Das haben viele Menschen, wenn sie verliebt sind oder für eine Person schwärmen.

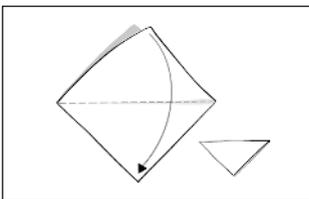
Was findest du an dieser Person gut?

 Bastele Schmetterlinge nach Anleitung. Schreibe auf jeden Flügel eine Eigenschaft, die du an dieser Person magst.

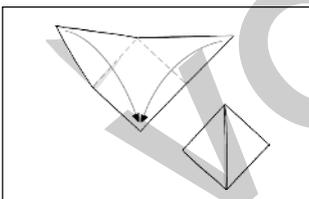
 Klebe sie auf dein Lapbook.

 Für Profis: „Schmetterlinge im Bauch“ ist eine Redewendung. Welche Redewendungen gibt es zum Verliebtsein noch? Forsehe dazu im Internet und schreibe die Redewendungen mit ihren Bedeutungen neben die Schmetterlinge auf dein Lapbook.

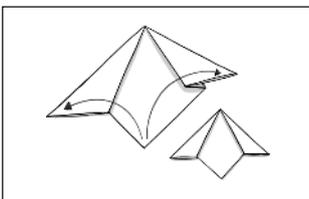
So geht es:



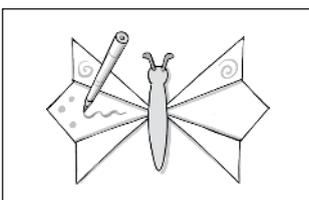
Lege das Papierquadrat so, dass eine Ecke zu dir zeigt. Falte die Ecke von oben auf die untere Ecke.



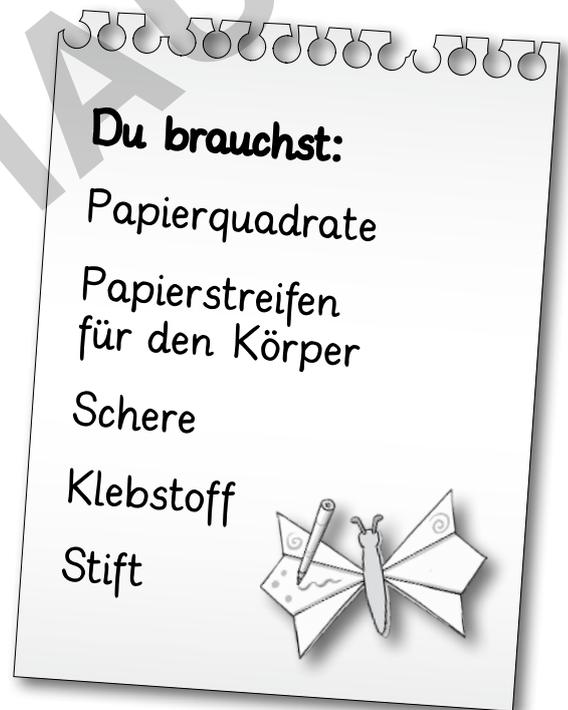
Falte die beiden Ecken zur Mittellinie hin.



Falte den linken mittleren Rand nach oben, zum linken oberen Rand. Mache das Gleiche auf der rechten Seite. Nun ist ein Schmetterlingsflügel fertig. Gestalte einen zweiten Flügel.



Gestalte aus den Papierstreifen einen Körper. Klebe beide Flügel an den Körper. Fertig ist der Schmetterling!





Was hilft dir bei Liebeskummer oder wenn du traurig bist?

Schreibe auf jede Heftseite ein Beispiel.

Finde passende Überschriften und schreibe sie auf die grauen Kästchen.



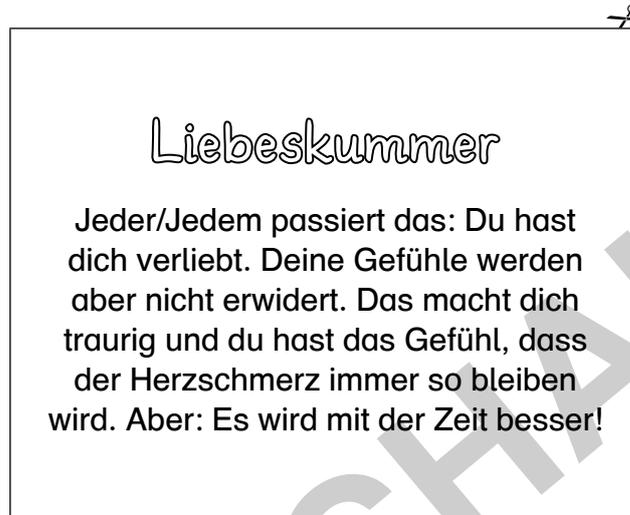
Schneide die Seiten aus.



Klebe sie so zusammen, dass ein kleines Heft entsteht.



Klebe das Heft in dein Lapbook.



Deckblatt



Seite 1



Seite 2

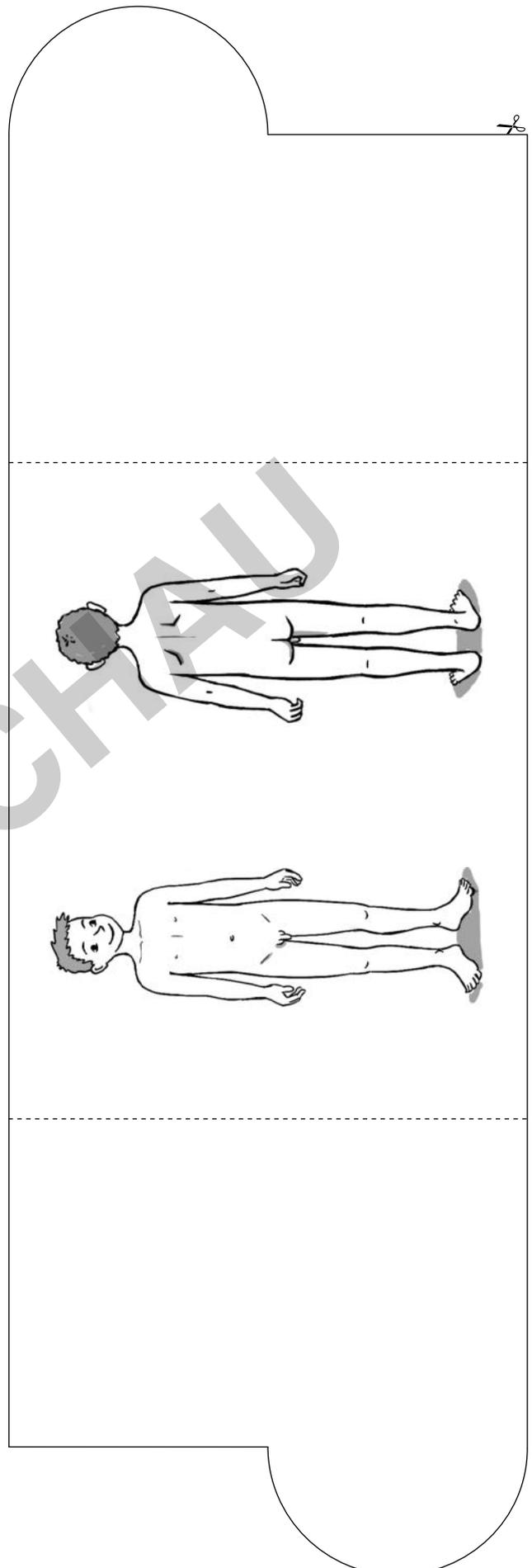
 Schneide die Form aus.  
Falte sie.  
Klappe die Seitenlaschen wieder auf.

 An welchen Stellen deines Körpers möchtest du nicht berührt werden? Kreise sie rot ein.  
An welchen Stellen magst du es, wenn du berührt wirst? Kreise sie grün ein.

 Gibt es Stellen, die nur von bestimmten Personen berührt werden dürfen? Schreibe es auf die Seitenlaschen der Form.

 Falte die Form und klebe sie auf dein Lapbook.

 Für Profis: Ein Kind wird an einer Stelle berührt, mit der es sich unwohl fühlt. Was kann es tun? Schreibe es neben die Form auf dein Lapbook.



 Schneide die Hände aus.

 Suche dir einen Partner/ eine Partnerin. Spielt die Szenen nach. Übt dabei das Neinsagen. Auch mit eurer Körpersprache.

 Hefte die Hände mit einer Musterbeutelklammer auf dein Lapbook.

### Körpersprache beim Neinsagen

- Stelle die Beine fest auf den Boden, am besten leicht breitbeinig.
- Stehe aufrecht, die Schultern nach hinten.
- Schau der anderen Person fest in die Augen.
- Sage laut und deutlich: „NEIN!“





Lies den Lesetext „Mädchen und Jungen in der Pubertät“.



Schneide die Vorlagen aus.

Falte sie.

Falte sie wieder auseinander.



Wie können sich Mädchen und Jungen in der Pubertät entwickeln?

Schreibe es auf die Innenseite der Formen.



Falte die Formen und klebe sie auf dein Lapbook.



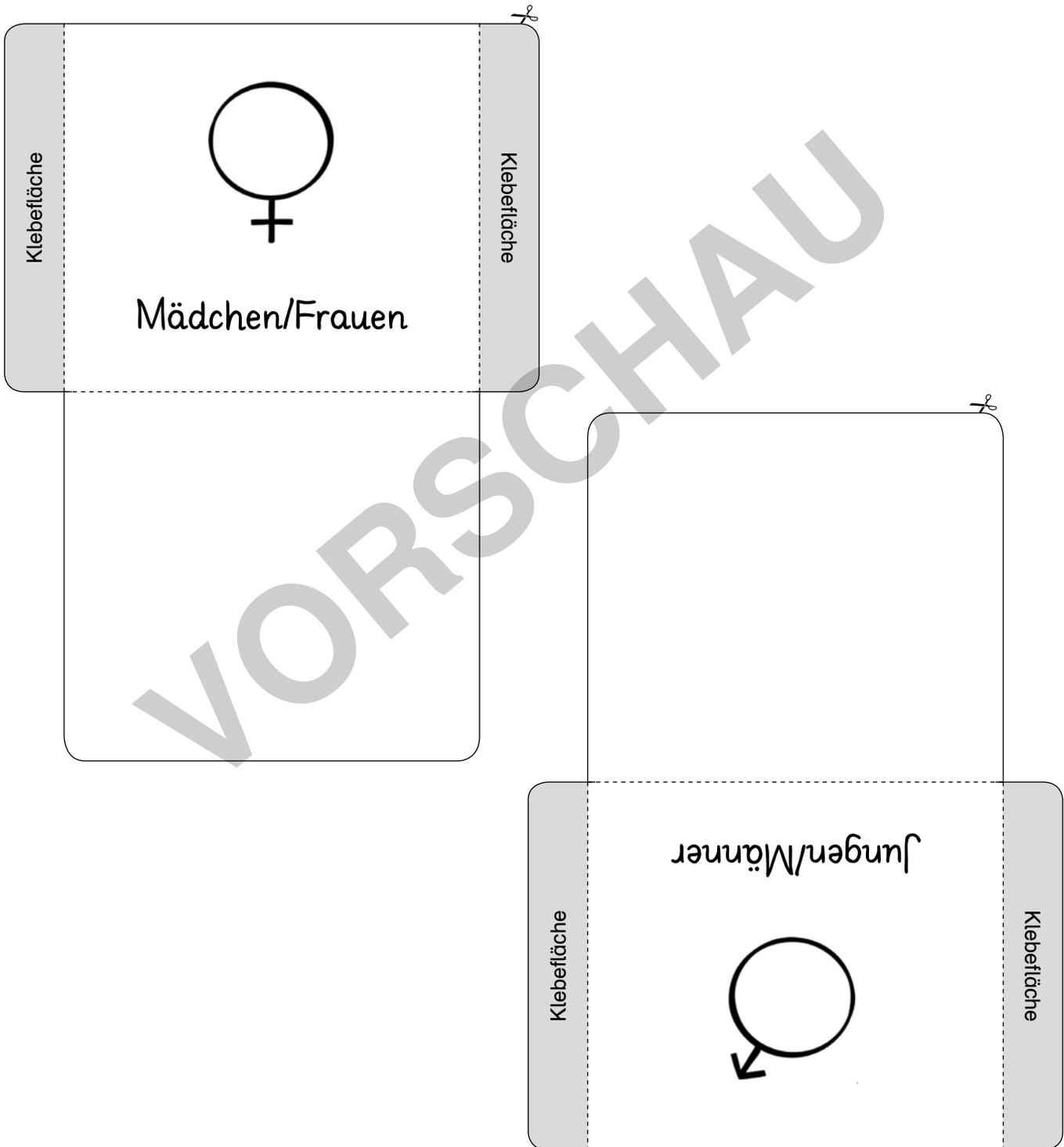
Mädchen in der Pubertät



Jungen in der Pubertät

-  Schneide die Taschen aus.
-  Falte sie und klebe sie auf dein Lapbook.
-  Schneide die Kärtchen aus.  
Sortiere sie in die Taschen.

 Für Profis: Welche Funktion hat die Gebärmutter? Recherchiere in Sachbüchern oder im Internet. Schreibe es auf ein Kärtchen und sortiere es in die Tasche.



Klebefläche

Mädchen/Frauen

Klebefläche

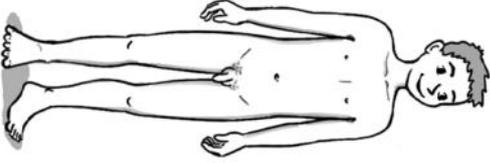
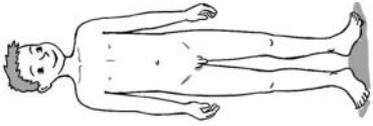
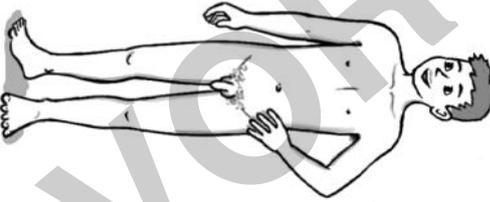
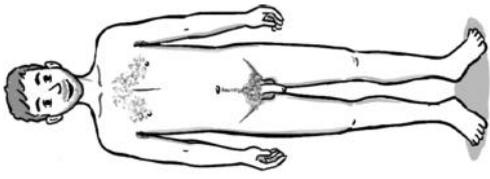
Klebefläche

Jungen/Männer

Klebefläche

Klebefläche

Klitoris (Kitzler)	Harnröhre (Harnröhrenöffnung)
Blase	Vulva
Eichel	Hoden
Eileiter	Hodensack
Vulvalippen (Schamlippen)	Vorhaut
Penis	Prostata
Eierstock	Gebärmutter
Samenleiter	Harnröhre

<p><b>Phase 1</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Die Pubertät bei Jungen</b></p>  <p>1</p>
<p><b>Fülle die Lücken.</b> Diese Wörter helfen dir: Penis, wachsen, Hoden, Achseln Mit ungefähr 9 bis 12 Jahren können die _____ und der Hodensack wachsen. Der _____ wächst meistens etwas später. Unter den _____ und um den Penis herum können in dieser Zeit Haare _____.</p> <p>3</p>	<p><b>Kreuze an.</b> Werden im Hoden Samen produziert, ... <input type="checkbox"/> ist ein Junge geschlechtsreif. Er kann eventuell ein Kind zeugen. <input type="checkbox"/> ändert sich nicht viel. Jungen können dann einen Samenerguss bekommen. Jungen ... <input type="checkbox"/> kommen im gleichen Alter in die Pubertät. <input type="checkbox"/> entwickeln sich unterschiedlich.</p> <p>8</p>
<p><b>Phase 2</b></p>  <p>4</p>	<p><b>Fülle die Lücken.</b> Diese Wörter helfen dir: Penis, tiefer, Bart, Schultern Mit ungefähr 16 bis 18 Jahren kann die Entwicklung von Hoden und _____ abgeschlossen sein. Jungen können einen _____ bekommen und ihre Stimme kann _____ geworden sein. Die _____ können breiter werden und die Brust kann kräftiger werden.</p> <p>7</p>
<p><b>Fülle die Lücken.</b> Diese Wörter helfen dir: Samenerguss, Pickel, Stimmbruch, unrein Mit ungefähr 13 bis 15 Jahren kann der Körper deutlich wachsen. Die Stimme kann sich verändern, Jungen können in den _____ kommen. Viele Jungen haben in dieser Zeit ihren ersten _____. Bei manchen Jungen wird die Haut _____ und es bilden sich _____.</p> <p>5</p>	<p><b>Phase 3</b></p>  <p>9</p>

 Schneide die Vorlagen aus.  
Schneide den Steg der Karte nach Vorgabe aus.  
Falte die Karte.

 Klebe das Bild auf den Steg.

 Lies den Text auf der Karte.

 Fülle die Lücken.  
Diese Wörter helfen dir:

Hoden

geschlechtsreif

Samenerguss

erregten

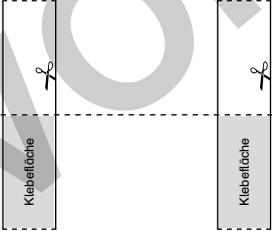
Harnröhre

Samenzellen

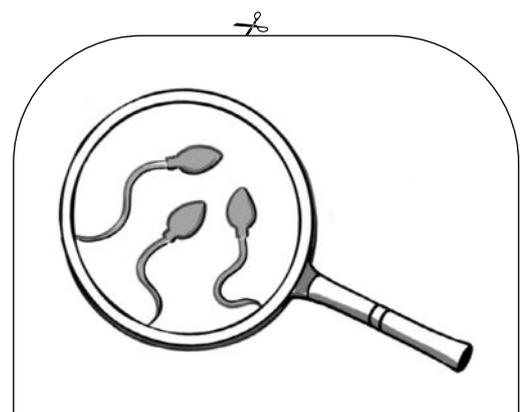
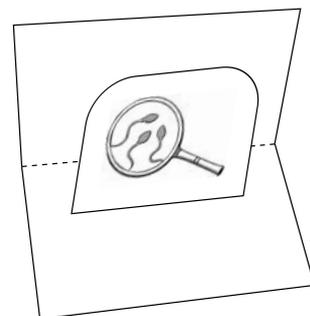
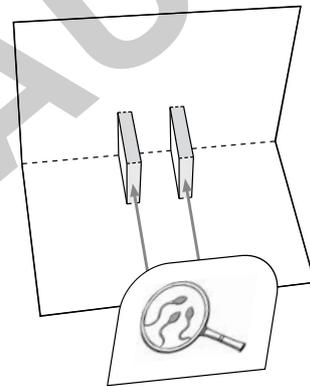
 Schreibe die Überschrift „Samenerguss“ auf das Deckblatt.

 Klebe die Karte auf dein Lapbook.





Wird ein Junge \_\_\_\_\_, bildet sich in seinem Körper Sperma. In der milchig aussehenden Flüssigkeit befinden sich \_\_\_\_\_ (Spermien). Spermien entstehen in den \_\_\_\_\_ und werden immer wieder neu gebildet. Die Spermien werden in den Nebenhoden gespeichert, bis es zum \_\_\_\_\_ kommt. Die \_\_\_\_\_ transportiert das Sperma über den \_\_\_\_\_ Penis nach außen.





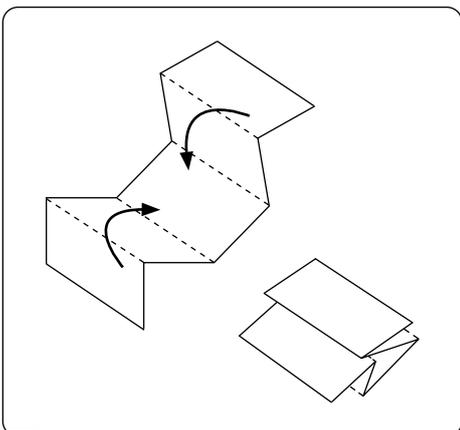
 Lies die Lesekarte „Im Bauch der Mutter“.

 Schneide die Vorlage aus und falte sie.  
Falte sie wieder auseinander.

 Beschrifte das Bild.

 Beantworte die Fragen.

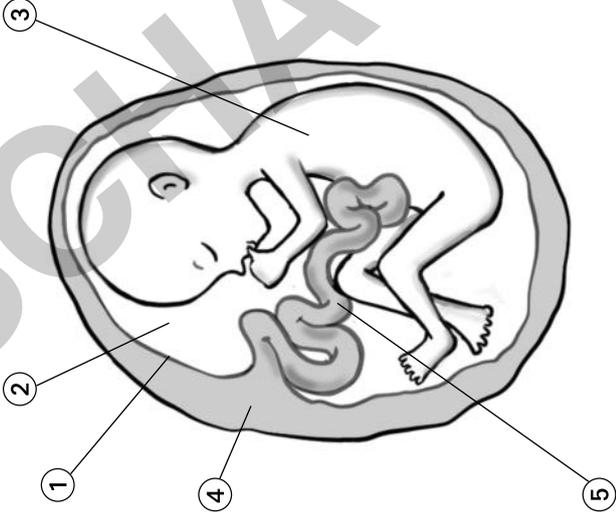
 Falte die Form und klebe sie auf dein Lapbook.





Welche Aufgabe hat die Nabelschnur?

Welche Aufgabe hat der Mutterkuchen?



Welche Aufgabe hat das Fruchtwasser?



  Male die Vorlagen für das Deckblatt an und schreibe deinen Namen auf die Linie.

 Schneide die Vorlagen aus.

 Klebe sie auf dein Lapbook.



Dieses Lapbook gehört:	<hr/> <hr/>
------------------------	-------------

## Miteinander schlafen

Was passiert im Körper, wenn Menschen miteinander schlafen? Meistens beginnt alles mit einem Lustgefühl. Das bedeutet, dass zwei Personen Lust aufeinander bekommen: Sie möchten sich dann küssen, schmusen und nackt zusammen sein. Manchmal merken sie dies an einem schnellen Herzschlag.

Was passiert genau bei einem Mann und einer Frau? Die Frau kann ein Kribbeln in der Vagina spüren. Der Mann kann ein Pochen im Penis spüren. Der Penis kann dann größer und steif werden. Die Vagina kann feucht werden. Wenn beide möchten, kann der Penis in die Vagina gleiten.<sup>1</sup>

Viele Menschen haben sehr viel Spaß daran, miteinander zu schlafen. Viele Menschen haben auch Spaß daran, sich selbst anzufassen. Das nennt man Selbstbefriedigung.



<sup>1</sup> vgl. Karoline Heyne (2020): Sexualität. PERSEN Verlag, S. 31.

## Verhütung

Wenn eine Frau und ein Mann miteinander schlafen, aber keine Schwangerschaft möchten, können sie verhüten. Eine sehr bekannte Verhütungsmethode ist das Kondom. Es ist meistens aus Gummi. Der Mann oder die Frau zieht es über den steifen Penis. Wenn der Mann einen Samenerguss hat, können die Spermazellen so nicht in die Vagina der Frau gelangen. Das bedeutet, die Frau kann nicht schwanger werden.

Das Kondom schützt auch vor Krankheiten.

