

Matrix

Altersgruppe 0-4	42
Altersgruppe 4-6	44
Altersgruppe 6-9	46
Altersgruppe 9-12	48
Altersgruppe 12-15	50
Altersgruppe 15 und älter	52

Der menschliche Körper und seine Entwicklung

- alle Körperteile und ihre Funktionen
- unterschiedliche Körper und unterschiedliche Geschlechter
- Körperhygiene
- Unterschied zwischen sich selbst und anderen

- Körperteile benennen
- Hygiene praktizieren (jeden Teil des Körpers waschen)
- Körperunterschiede erkennen
- Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken

- positives Körper- und Selbstbild: Selbstwertgefühl
- Anerkennung der Unterschiede
- Wertschätzung des eigenen Körpers
- Wertschätzung für das Gefühl des Wohlbefindens, der Nähe und des Vertrauens, das durch Körpererfahrung und das Erleben verlässlicher Bindung entsteht
- Anerkennung der Gleichstellung der Geschlechter

Fruchtbarkeit und Fortpflanzung

- Schwangerschaft, Geburt und Babys
- Grundlagen der menschlichen Fortpflanzung (Woher kommen die Babys?)
- verschiedene Möglichkeiten, Mitglied einer Familie zu werden (z.B. Adoption)
- Tatsache, dass einige Menschen Kinder haben und andere nicht

- darüber sprechen, das richtige Vokabular kennen

- Akzeptanz, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, Kind einer Familie zu werden

Sexualität

- Vergnügen und Lust, den eigenen Körper zu berühren, frühkindliche Masturbation
- Entdeckung des eigenen Körpers und der eigenen Genitalien
- lustvolle Erfahrung körperlicher Nähe als Teil des menschlichen Lebens
- Zärtlichkeit und körperliche Nähe als Ausdruck von Liebe und Zuneigung

- Bewusstsein für Geschlechtsidentität entwickeln
- über (un)angenehme Gefühle in Bezug auf den eigenen Körper sprechen
- die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen ausdrücken, beispielsweise beim „Doktorspiel“

- positive Haltung zum eigenen Körper und seinen Funktionen (positives Körperbild)
- Rücksicht gegenüber anderen
- Neugier gegenüber dem eigenen Körper und dem anderer

Emotionen

- verschiedene Arten von Liebe
- Gefühle der Zustimmung und Ablehnung
- Begriffe/Wörter für Gefühle
- Bedürfnis nach Privatsphäre

- Empathie empfinden und zeigen
- Ja oder Nein sagen
- eigene Emotionen, Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken und mitteilen
- eigene Emotionen, Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken und mitteilen

- Verständnis, dass Emotionen in vielen verschiedenen Formen ausgedrückt werden können
- positive Haltung zum eigenen biologischen und sozialen Geschlecht (es ist gut, ein Junge oder ein Mädchen zu sein)
- Haltung, dass eigene Erfahrungen und eigene Gefühle richtig sind
- positive Haltung zu verschiedenen Emotionen in verschiedenen Situationen

0-4	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Kindern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Beziehungen und Lebensstile	■ unterschiedliche Arten von Beziehungen ■ unterschiedliche Familienbeziehungen	■ über eigene Beziehungen und die Familie sprechen	■ Gefühl von Nähe und Vertrauen, das sich auf Bindungserfahrung gründet ■ positive Haltung zu unterschiedlichen Lebensstilen ■ Bewusstsein für die Vielfalt von Beziehungen
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	■ gute und schlechte Erfahrungen mit dem eigenen Körper (Was fühlt sich gut an? Auf den eigenen Körper hören) ■ man muss nicht jedem Wunsch und jeder Anforderung nachkommen, vor allem, wenn sich etwas nicht gut anfühlt	■ eigenen Instinkten vertrauen ■ das Drei-Stufen-Modell anwenden (Nein sagen, weggehen und mit jemandem sprechen, dem man vertraut) ■ sich wohlfühlen	■ Wertschätzung des eigenen Körpers ■ Bewusstsein, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten
Sexualität und Rechte	■ das Recht, sicher und geschützt zu sein ■ die Verantwortung der Erwachsenen für die Sicherheit von Kindern ■ das Recht, Fragen zur Sexualität zu stellen ■ das Recht, Geschlechtsidentitäten zu erkunden • <i>das Recht, Nacktheit und den Körper zu erkunden und neugierig zu sein</i>	■ Ja oder Nein sagen ■ kommunikative Kompetenzen entwickeln ■ Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken • <i>zwischen guten und schlechten Geheimnissen unterscheiden</i>	■ Bewusstsein für eigene Rechte, wodurch Selbstvertrauen entsteht ■ Haltung: „Mein Körper gehört mir“ ■ Gefühl, dass eigene Entscheidungen getroffen werden dürfen
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	■ soziale Rollen und kulturelle Normen oder Werte ■ Geschlechterrollen ■ Wahrung unterschiedlicher sozialer Distanz je nach Person • <i>Einfluss des Alters auf Sexualität und altersgerechtes Verhalten</i> • <i>Normen zu Nacktheit</i>	■ zwischen Verhalten im Privaten und in der Öffentlichkeit unterscheiden ■ soziale Rollen und kulturelle Normen achten ■ sich im entsprechenden Kontext richtig verhalten • <i>wissen, wo Berührungen in Ordnung sind</i>	■ Respekt gegenüber dem eigenen Körper und dem anderer ■ Anerkennung sozialer Regeln in Bezug auf Privatheit und Intimität ■ Respekt gegenüber dem Ja oder Nein anderer

■ **Hauptthema (neu)** ■ **Hauptthema (Vertiefung)** • *Ergänzendes Thema (neu)* • *Ergänzendes Thema (Vertiefung)*

Der menschliche Körper und seine Entwicklung

- alle Körperteile und ihre Funktionen
- unterschiedliche Körper und unterschiedliche Geschlechter
- Körperhygiene
- *entwicklungsspezifische und körperliche Altersunterschiede*

- Körperteile benennen
- Hygiene praktizieren (jeden Teil des Körpers waschen)
- Körperunterschiede erkennen
- Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken
- *eigenes Bedürfnis nach Privatheit und das der anderen anerkennen*

- **positive Geschlechtsidentität**
- positives Körper- und Selbstbild: Selbstwertgefühl
- Anerkennung der Unterschiede
- Anerkennung der Gleichstellung der Geschlechter

Fruchtbarkeit und Fortpflanzung

- **Fortpflanzungsmythen** (in einigen Ländern wird beispielsweise den Kindern erzählt, dass der Storch das neue Baby gebracht habe)
- das Leben: Schwangerschaft, Geburt und Babys; das Lebensende
- Grundlagen der menschlichen Fortpflanzung

- darüber sprechen können, das richtige Vokabular kennen

- *Anerkennung von Unterschieden: einige Menschen haben Kinder, andere nicht*

Sexualität

- Vergnügen und Lust beim Berühren des eigenen Körpers; frühkindliche Masturbation
- Entdecken des eigenen Körpers und der eigenen Genitalien
- *Bedeutung und Ausdrucksformen von Sexualität (beispielsweise Liebe ausdrücken)*
- *angemessene Sexuelsprache*
- *sexuelle Gefühle (Nähe, Lust, Erregung) als Teil allgemeiner menschlicher Gefühle (dies sollten positive Gefühle sein; Nötigung oder Leid gehören nicht dazu)*

- **über sexuelle Themen sprechen (kommunikative Kompetenzen)**
- **eigene Geschlechtsidentität festigen**
- *Sexualsprache verwenden, ohne zu beleidigen*

- positives Körperbild
- Achtung der anderen

Emotionen

- **Eifersucht, Wut, Aggression, Enttäuschung**
- **Freundschaft und Liebe zu Menschen des gleichen Geschlechts**
- *Unterschied zwischen Freundschaft und Liebe*
- *heimliche Liebe, erste Liebe (Verliebtheit und „Verknalltheit“, unerwiderte Liebe)*

- **mit Enttäuschungen umgehen**
- eigene Emotionen, Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken und mitteilen
- *mit dem eigenen und dem Bedürfnis anderer nach Privatheit umgehen*
- *eigene Gefühle richtig benennen*

- **Verstehen, dass Liebesgefühle zur allgemeinen Gefühlswelt gehören und natürlich sind**
- Einstellung, dass Erfahrung und Ausdruck von Gefühlen richtig und wichtig sind (Bewertung der eigenen Gefühle)

4-6	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Kindern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Beziehungen und Lebensstile	■ Freundschaft ■ gleichgeschlechtliche Beziehungen ■ unterschiedliche Arten von (Familien-)Beziehungen • <i>unterschiedliche Ansichten über Familie</i>	■ in geeigneter Form Beziehungen eingehen, untereinander, mit Familienmitgliedern und Freunden ■ in gegenseitigem Respekt mit der Familie leben ■ Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten	■ Anerkennung von Vielfalt ■ Verständnis, dass es unterschiedliche Lebensstile gibt
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	■ gute und schlechte Erfahrungen mit dem eigenen Körper (Was fühlt sich gut an? Auf den eigenen Körper hören) ■ Vertrauen auf Erfahrung oder eigenes Gefühl (nicht nachgeben, wenn das Gefühl nicht stimmt)	■ eigenen Instinkten vertrauen und das Drei-Stufen-Modell anwenden (Nein sagen, weggehen und mit jemandem sprechen, dem man vertraut) ■ sich wohlfühlen können	■ Bewusstsein, wählen zu können ■ Risikobewusstsein ■ Wertschätzung des eigenen Körpers ■ Bewusstsein, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten
Sexualität und Rechte	■ Gewalt (Es gibt einige Menschen, die nicht lieb sind; sie geben vor, nett zu sein, könnten aber gewalttätig sein) ■ Kinderrechte (einschließlich des Rechts auf Information und des Rechts auf Schutz) ■ Verantwortung der Erwachsenen für die Sicherheit von Kindern	■ Fragen stellen ■ sich bei Problemen an eine Vertrauensperson wenden ■ Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken	■ Haltung: „Mein Körper gehört mir!“ ■ Bewusstsein der eigenen Rechte
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	■ geschlechts-, kultur- und altersspezifische Unterschiede ■ Unterschiede von Werten und Normen je nach Land und Kultur ■ Akzeptieren aller Gefühle, doch längst nicht von allem, was aufgrund dieser Gefühle getan wird ■ soziale Rollen und kulturelle Normen oder Werte	■ Wertunterschiede erkennen und damit umgehen ■ soziale Rollen und kulturelle Normen achten • <i>über Unterschiede sprechen</i>	■ sozialverantwortliches Verhalten ■ offene Haltung, frei von Werturteilen ■ Anerkennung gleicher Rechte ■ Anerkennung der verschiedenen Normen zur Sexualität ■ Achtung des eigenen Körpers und des Körpers der anderen

■ **Hauptthema (neu)** ■ **Hauptthema (Vertiefung)** • *Ergänzendes Thema (neu)* • *Ergänzendes Thema (Vertiefung)*

Der menschliche Körper und seine Entwicklung

- körperliche Veränderungen, Menstruation, Ejakulation, individuelle Unterschiede bei der längerfristigen Entwicklung
- (biologische) Unterschiede zwischen Mann und Frau (innere und äußere)
- Körperhygiene

- **korrekte Begriffe für die Körperteile und ihre Funktionen kennen und sie verwenden**
- Körperveränderungen wahrnehmen
- eigenen Körper untersuchen und pflegen

- **Akzeptanz von Unsicherheiten, die aufgrund des Körperbewusstseins entstehen**
- positives Körper- und Selbstbild: Selbstwertgefühl
- positive Geschlechtsidentität

Fruchtbarkeit und Fortpflanzung

- Entscheidungen über Elternschaft und Schwangerschaft, Unfruchtbarkeit, Adoption
- **Grundbegriffe der Empfängnisverhütung** (es ist möglich, die eigene Familie zu planen und darüber zu entscheiden)
- **verschiedene Methoden der Empfängnisverhütung**
- Grundbegriffe des Fruchtbarkeitszyklus
- Mythen über die Fortpflanzung

- kommunikative Kompetenzen entwickeln
- Verständnis dafür entwickeln, dass die eigene Fruchtbarkeit beeinflussbar ist

- *Anerkennung von Vielfalt - manche Menschen entscheiden sich für Kinder, andere dagegen*

Sexualität

- Liebe und Verliebtsein
- Zärtlichkeit
- Sex in den Medien (auch im Internet)
- Vergnügen und Lust beim Berühren des eigenen Körpers (Masturbation, Selbststimulierung)
- **angemessene Sexuelsprache**
- Geschlechtsverkehr

- **das eigene Bedürfnis und das der anderen nach Privatheit anerkennen**
- **mit Sex in den Medien umgehen können**
- Sexuelsprache verwenden, ohne zu beleidigen

- **Verständnis für „akzeptablen Sex“** (konsensual, freiwillig, gleichberechtigt, altersgerecht, kontextadäquat und unter Wahrung der Selbstachtung)
- *Bewusstsein dafür, dass Sex in den Medien auf verschiedene Art und Weise dargestellt wird*

Emotionen

- **Unterschiede zwischen Freundschaft, Liebe und Lust**
- Eifersucht, Wut, Aggression, Enttäuschung
- Freundschaft und Liebe zu Menschen des gleichen Geschlechts
- heimliche Liebe, erste Liebe (Verliebtheit und „Verknalltheit“, unerwiderte Liebe)

- eigene Emotionen, Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken und mitteilen
- mit Enttäuschungen umgehen
- eigene Gefühle angemessen benennen
- mit dem eigenen und dem Bedürfnis der anderen nach Privatheit umgehen können

- **Akzeptanz, dass Liebesgefühle zur allgemeinen Gefühlswelt gehören und natürlich sind**
- Haltung, dass eigene Erfahrung mit und der Ausdruck von Gefühlen richtig und wichtig sind (Einschätzung der eigenen Gefühle)

6-9	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Kindern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Beziehungen und Lebensstile	■ unterschiedliche Beziehungen hinsichtlich Liebe, Freundschaft usw. ■ unterschiedliche Familienbeziehungen • Heirat, Scheidung, zusammen leben	■ sich innerhalb von Beziehungen verwirklichen ■ Kompromisse aushandeln, Toleranz und Empathie zeigen ■ soziale Kontakte herstellen und Freundschaften schließen	■ Akzeptanz von Engagement (Commitment), Verantwortung und Ehrlichkeit als Grundlage für Beziehungen ■ Respekt vor anderen ■ Anerkennung von Vielfalt
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	■ positiver Einfluss von Sexualität auf Gesundheit und Wohlbefinden ■ Krankheiten in Verbindung mit Sexualität ■ sexuelle Gewalt und Aggression • Hilfeangebote	■ Grenzen setzen ■ den eigenen Instinkten vertrauen und das Drei-Stufen-Modell anwenden (Nein sagen, weggehen und mit jemandem sprechen, dem man vertraut)	■ Verantwortungsbewusstsein für eigene Gesundheit und eigenes Wohlbefinden ■ Bewusstsein über vorhandene Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten ■ Risikobewusstsein
Sexualität und Rechte	■ das Recht, sich selbst zu verwirklichen ■ sexuelle Rechte von Kindern (Information, Sexualaufklärung, körperliche Unversehrtheit) ■ sexueller Missbrauch ■ Verantwortung der Erwachsenen für die Sicherheit von Kindern	■ Hilfe und Informationen in Anspruch nehmen ■ sich bei Problemen an eine Vertrauensperson wenden • eigene Rechte benennen • eigene Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken	■ Verantwortungsgefühl für sich und andere ■ Bewusstsein über Rechte und Wahlmöglichkeiten
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	■ Geschlechterrollen ■ kulturspezifische Unterschiede ■ Altersunterschiede	■ über eigene Erfahrungen, Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf kulturelle Normen sprechen ■ unterschiedliche Werte anerkennen und damit umgehen	■ Achtung gegenüber unterschiedlichen Lebensstilen, Werten und Normen

■ Hauptthema (neu) ■ Hauptthema (Vertiefung) • Ergänzendes Thema (neu) • Ergänzendes Thema (Vertiefung)

9-12	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Kindern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Der menschliche Körper und seine Entwicklung	■ Körperhygiene (Menstruation, Ejakulation) ■ Veränderungen in der Frühphase der Pubertät (geistige, körperliche, soziale und emotionale Veränderungen und diesbezügliche Vielfalt) • <i>innere und äußere Geschlechts- und Fortpflanzungsorgane und ihre Funktionen</i>	■ Veränderungen in das eigene Leben integrieren ■ richtige Begriffe kennen und benutzen • <i>sich über Veränderungen in der Pubertät austauschen</i>	■ Verständnis für und Anerkennung von körperlichen Veränderungen und Unterschieden (Größe und Form des Penis, der Brüste und Vulva können erheblich variieren, Schönheitsideale können sich mit der Zeit ändern und in den unterschiedlichen Kulturkreisen verschieden sein) • <i>positives Körper- und Selbstbild: Selbstwertgefühl</i>
Fruchtbarkeit und Fortpflanzung	■ Fortpflanzung und Familienplanung ■ verschiedene Arten der Empfängnisverhütung und ihre Anwendung; Mythen über Empfängnisverhütung ■ Schwangerschaftssymptome, Risiken und Folgen des ungeschützten Sexualverkehrs (ungewollte Schwangerschaft)	■ Zusammenhang zwischen Menstruation, Ejakulation und Fruchtbarkeit verstehen ■ zukünftig wirksam Kondome und andere Verhütungsmittel anwenden	■ Bewusstsein, dass beide Geschlechter für die Empfängnisverhütung verantwortlich sind
Sexualität	■ erste sexuelle Erfahrungen ■ Genderorientierung ■ sexuelles Verhalten von Jugendlichen (Unterschiede im sexuellen Verhalten) ■ Liebe und Verliebtsein • <i>Lust, Masturbation, Orgasmus</i> • <i>Unterschiede zwischen Geschlechtsidentität und biologischem Geschlecht</i>	■ sexuelle Gefühle mitteilen und verstehen sowie in angemessener Form über Sexualität sprechen ■ bewusst entscheiden, sexuelle Erfahrungen machen zu wollen oder nicht ■ unerwünschte sexuelle Erfahrungen verweigern • <i>unterscheiden zwischen Sexualität „im wirklichen Leben“ und Sexualität in den Medien</i> • <i>moderne Medien (Handy, Internet) nutzen und um deren Gefahren und Vorteile wissen</i>	■ Verständnis und Respekt für sexuelle Vielfalt, Orientierung und deren Anerkennung (Sex sollte konsensual, freiwillig, gleichberechtigt, altersgerecht, kontextadäquat sein; die Selbstachtung sollte gewahrt bleiben) ■ Verständnis für Sexualität als Lernprozess ■ Anerkennung verschiedener Ausdrucksformen von Sexualität (Küssen, Berühren, Streicheln usw.) • <i>Bewusstsein, dass jeder seinen eigenen Zeitplan für die sexuelle Entwicklung hat</i>
Emotionen	■ versch. Emotionen wie Neugier, Sichverlieben, Unsicherheit, Scham, Angst und Eifersucht ■ Unterschiede bei den individuellen Bedürfnissen nach Intimität und Privatheit ■ Unterschied zwischen Freundschaft, Liebe und Lust • <i>Freundschaft und Liebe zu Menschen des gleichen Geschlechts</i>	■ verschiedene Emotionen ausdrücken und bei sich und anderen erkennen ■ Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen ausdrücken und die der anderen respektieren ■ mit Enttäuschungen umgehen können	■ Verständnis für Emotionen und Werte (sich nicht schuldig fühlen wegen sexueller Gefühle oder Wünsche) ■ Respekt für die Privatsphäre der anderen

■ Hauptthema (neu) ■ Hauptthema (Vertiefung) • Ergänzendes Thema (neu) • Ergänzendes Thema (Vertiefung)

9-12	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Kindern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Beziehungen und Lebensstile	■ Unterschiede zwischen Freundschaft, Kameradschaft und Beziehungen sowie verschiedene Formen von Verabredung (Dating) ■ verschiedene Arten angenehmer und unangenehmer Beziehungen; Einfluss von (Geschlechter-) Ungleichheit auf Beziehungen	■ Freundschaft und Liebe in unterschiedlicher Art und Weise ausdrücken ■ soziale Kontakte herstellen, Freundschaft schließen sowie Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten • eigene Erwartungen und Bedürfnisse in Beziehungen mitteilen	■ positive Haltung zur Gleichstellung der Geschlechter in Beziehungen und freie Partnerwahl ■ Akzeptanz von Engagement, Verantwortung und Ehrlichkeit als Grundlage für Beziehungen ■ Respekt gegenüber anderen • Verständnis für den Einfluss von Geschlecht, Alter, Religion, Kultur usw. auf Beziehungen
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	■ Symptome, Risiken und Folgen von ungeschützten, unangenehmen und ungewollten sexuellen Erfahrungen (sexuell übertragbare Infektionen, HIV, ungewollte Schwangerschaften, psychische Folgen) ■ Verbreitungsgrad und verschiedene Arten sexuellen Missbrauchs, Prävention und Unterstützung/Hilfen ■ positiver Einfluss der Sexualität auf Gesundheit und Wohlbefinden	■ für sich und andere Verantwortung übernehmen hinsichtlich sicherer und angenehmer sexueller Erfahrungen ■ Grenzen und Wünsche benennen und unsichere oder ungewollte sexuelle Erfahrungen vermeiden • bei Problemen (Pubertät, Beziehungen usw.) um Hilfe und Unterstützung bitten	■ Bewusstsein über die Existenz von Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten ■ Risikobewusstsein • Gefühl gegenseitiger Verantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden
Sexualität und Rechte	■ sexuelle Rechte, laut IPPF- und WAS-Definition* • nationale Gesetze und Vorschriften (Schutzaltersgrenzen)	■ im Rahmen dieser Rechte und Verantwortungen handeln • Hilfe und Informationen in Anspruch nehmen	■ Bewusstsein über Rechte und Wahlmöglichkeiten • Anerkennung sexueller Rechte für sich und andere
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	■ Einfluss von Gruppenzwang, Medien, Pornografie, Kultur, Religion, Gender, Rechtsnormen sowie des sozioökonomischen Status bei sexuellen Entscheidungen, Partnerschaften und Verhaltensweisen	■ äußere Einflüsse diskutieren und eine persönliche Einschätzung vornehmen • Kompetenz im Umgang mit modernen Medien erwerben (Handy, Internet, Umgang mit Pornografie)	■ Achtung unterschiedlicher Lebensstile, Werte und Normen • Anerkennung unterschiedlicher Meinungen, Ansichten und Verhaltensweisen zu Sexualität

* International Planned Parenthood Federation (IPPF): Sexual Rights: an IPPF declaration. London 2008 und World Association for Sexual Health (WAS): Declaration of Sexual Rights. Hongkong 1999.

■ Hauptthema (neu) ■ Hauptthema (Vertiefung) • Ergänzendes Thema (neu) • Ergänzendes Thema (Vertiefung)

Der menschliche Körper und seine Entwicklung

- Körperwissen, Körperbild u. Körpermodifikation (Genitalverstümmelung bei Mädchen, Beschneidung, Jungfernhäutchen, Wiederherstellung des Jungfernhäutchens, Anorexie, Bulimie, Piercing, Tattoos)
- Menstruationszyklus; sekundäre körperl. Geschlechtsmerkmale, ihre Funktion bei Mann und Frau u. die damit verbundenen Gefühle
- Schönheitsideale in den Medien; körperl. Veränderungen im Lebenslauf
- Servicestellen für Jugendliche bei diesbezüglichen Problemen

- beschreiben, wie die Einstellung zum eigenen Körper Gesundheit, Selbstbild u. Verhalten beeinflussen kann
- sich mit der Pubertät arrangieren u. dem Gruppenzwang widerstehen
- kritisch sein gegenüber den Botschaften der Medien und der Schönheitsindustrie

- kritische Einstellung zu Körpermodifikation
- Anerkennung und Wertschätzung unterschiedlicher Körperformen

Fruchtbarkeit und Fortpflanzung

- Auswirkungen Mutter- u. Vaterschaft (Bedeutung von Kindererziehung - Familienplanung, Planung der Berufslaufbahn, Verhütung, Entscheidungsfindung und Versorgung bei ungeplanter Schwangerschaft)
- Informationen über Beratungsstellen zur Verhütung
- unwirksame Verhütung u. ihre Ursachen (Alkoholkonsum, Unkenntnis von Nebenwirkungen, Vergesslichkeit, Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern usw.)
- Schwangerschaften (auch bei gleichgeschlechtlichen Beziehungen) u. Unfruchtbarkeit
- Mythen/Fakten (Zuverlässigkeit, Vor- u. Nachteile) versch. Verhütungsmittel

- Anzeichen und Symptome einer Schwangerschaft erkennen
- Verhütungsmittel auf angemessene Weise beschaffen/von einer dafür vorgesehenen Stelle erhalten, z.B. Besuch bei einer Gesundheitsfachkraft
- bewusst entscheiden, sexuelle Erfahrungen machen zu wollen oder nicht
- sich über Empfängnisverhütung austauschen
- Verhütungsmittel bewusst auswählen u. das ausgewählte Verhütungsmittel wirksam einsetzen

- persönl. Haltung (Normen/Werte) zu (früher) Mutter- und Vaterschaft, Verhütung, Schwangerschaftsabbruch und Adoption
- positive Haltung zu beiderseitiger Verantwortung für die Verhütung

Sexualität

- Rollenerwartungen u. Rollenverhalten hinsichtlich sexueller Erregung u. geschlechtsspezifischer Unterschiede
- Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung einschl. Coming-out und Homosexualität
- Genuss von Sexualität (sich Zeit lassen)
- erste sexuelle Erfahrungen
- Lust, Masturbation, Orgasmus

- Kommunikation und Verhandlung in intimen Beziehungen
- verantwortungsvolle Entscheidungen treffen nach Abwägung der Konsequenzen sowie der Vor- und Nachteile jeder Entscheidung (Partnerin/Partner, Sexualverhalten)
- Sexualität in respektvoller Weise genießen
- unterscheiden zw. Sexualität im wirklichen Leben u. Sexualität in den Medien

- Verständnis von Sexualität als Lernprozess
- Verständnis, Akzeptanz und Respekt für sexuelle Vielfalt und Orientierung und deren Anerkennung (Sex sollte konsensual, freiwillig, gleichberechtigt, altersgerecht, kontextadäquat sein; die Selbstachtung sollte gewahrt bleiben)

Emotionen

- Unterschiede zwischen Freundschaft, Liebe und Lust
- verschiedene Emotionen wie Neugier, Sichverlieben, Unsicherheit, Scham, Angst und Eifersucht

- Freundschaft und Liebe in unterschiedlicher Art und Weise ausdrücken
- eigene Bedürfnisse, Wünsche u. Grenzen testen u. die der anderen respektieren
- mit unterschiedl. und widersprüchl. Emotionen, Gefühlen und Wünschen umgehen können

- Akzeptanz, dass Menschen (aufgrund ihrer Geschlechts-, Kultur- und Religionszugehörigkeit usw. und deren Deutung) unterschiedlich empfinden

12-15

Information Auskunft geben über

Fähigkeiten Teenagern ermöglichen

Einstellung Bei der Entwicklung helfen

Beziehungen und Lebensstile

- **Einfluss von Geschlecht, Alter, Religion und Kultur**
- verschiedene Kommunikationsstile (verbal und nonverbal) und wie sie verbessert werden können
- Aufbau und Aufrechterhalten von Beziehungen
- Familienstrukturen und Veränderungen (z.B. alleinerziehende Eltern)
- versch. Arten von (angenehmen und unangenehmen) Beziehungen, Familien u. Lebensformen

- unfaires, diskriminierendes Verhalten und Ungleichbehandlung ansprechen
- Freundschaft und Liebe in unterschiedlicher Art und Weise ausdrücken
- soziale Kontakte herstellen, Freundschaften schließen, Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten
- eigene Erwartungen und Bedürfnisse in Beziehungen mitteilen

- Bestreben, gleichberechtigte und erfüllende Beziehungen aufzubauen
- Verständnis für den Einfluss von Geschlecht, Alter, Religion, Kultur usw. auf Beziehungen

Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden

- **Körperhygiene und Selbstuntersuchung**
- **Verbreitungsgrad und verschiedene Arten von sexuellem Missbrauch, Prävention, Hilfeangebote**
- riskantes (Sexual-)Verhalten (Alkohol, Drogen, Gruppenzwang, Mobbing, Prostitution, Medien) und seine Folgen
- Symptome, Übertragung und Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen einschließlich HIV
- Gesundheitssysteme und -dienste
- positiver Einfluss von Sexualität auf Gesundheit und Wohlbefinden

- **verantwortungsvolle und informierte Entscheidungen (zum Sexualverhalten) treffen**
- bei Problemen (Pubertät, Beziehungen usw.) um Hilfe und Unterstützung bitten
- Verhandlungs- und Kommunikationskompetenz für ein sicheres und lustvolles Sexualleben entwickeln
- unangenehme oder unsichere Sexualekontakte ablehnen oder beenden
- Kondome und Verhütungsmittel wirksam anwenden
- risikoträchtige Situationen erkennen und damit umgehen können
- Symptome von sexuell übertragbaren Infektionen erkennen

- Gefühl gegenseitiger Verantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden
- Verantwortungsbewusstsein hinsichtlich der Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen und HIV
- Verantwortungsbewusstsein hinsichtlich der Prävention von ungewollter Schwangerschaft
- Verantwortungsbewusstsein hinsichtlich der Prävention von sexuellem Missbrauch

Sexualität und Rechte

- sexuelle Rechte, laut IPPF- und WAS-Definition*
- nationale Gesetze und Vorschriften (Schutzaltersgrenze)

- **sexuelle Rechte für sich und andere anerkennen**
- Hilfen und Informationen in Anspruch nehmen

- Anerkennung sexueller Rechte für sich und andere

Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)

- Einfluss von Gruppenzwang, Medien, Pornografie, (Stadt-) Kultur, Religion, Gender, Rechtsnormen sowie des sozioökonomischen Status bei sexuellen Entscheidungen, Partnerschaft und Verhalten

- **mit widersprüchlichen persönlichen und sozialen Normen und Werten in Familie und Gesellschaft umgehen können**
- Medienkompetenz erwerben und mit Pornografie umgehen können

- **persönliche Sicht auf Sexualität (flexibel sein) in einer sich verändernden Gesellschaft oder Gruppe**

* International Planned Parenthood Federation (IPPF): Sexual Rights: an IPPF declaration. London 2008 and World Association for Sexual Health (WAS): Declaration of Sexual Rights. Hongkong 1999.

■ **Hauptthema (neu)**

■ **Hauptthema (Vertiefung)**

• **Ergänzendes Thema (neu)**

• **Ergänzendes Thema (Vertiefung)**

15 und älter	Information Auskunft geben über	Fähigkeiten Teenagern ermöglichen	Einstellung Bei der Entwicklung helfen
Der menschliche Körper und seine Entwicklung	■ psychische Veränderungen in der Pubertät ■ Körperwissen, Körperbild und Körpermodifikation • <i>Genitalverstümmelung bei Mädchen, Beschneidung, Anorexie, Bulimie, Jungfernhäutchen und Wiederherstellung des Jungfernhäutchens</i> • <i>Aussagen zu Schönheitsidealen in den Medien; körperliche Veränderungen im Laufe des Lebens</i> • <i>Anlaufstellen für Jugendliche bei diesbezüglichen Problemen</i>	■ Unterschiede zwischen der Darstellung in den Medien und dem wirklichen Leben erkennen ■ sich mit der Pubertät arrangieren und dem Gruppenzwang widerstehen ■ kritisch sein gegenüber den Botschaften der Medien, der Schönheitsindustrie, der Werbung und den möglichen Risiken von Körpermodifikationen	■ kritische Haltung zu kulturellen Normen hinsichtlich des menschlichen Körpers ■ Anerkennung und Wertschätzung unterschiedlicher Körperformen
Fruchtbarkeit und Fortpflanzung	■ Veränderung der Fruchtbarkeit mit dem Alter (Leihmutter-schaft, medizinisch unterstützte Fortpflanzung) ■ Schwangerschaft (auch bei gleichgeschlechtlichen Beziehungen) und Unfruchtbarkeit, Schwangerschaftsabbruch, Verhütung, Notfallverhütung (ausführlichere Informationen) ■ unwirksame Verhütung und ihre Ursachen (Alkoholkonsum, Unkenntnis von Nebenwirkungen, Vergesslichkeit, Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern usw.) ■ Leistungen im Zusammenhang mit der Verhütung ■ Planung von Familie und Berufslaufbahn bzw. der persönlichen Zukunft ■ Folgen einer Schwangerschaft bei Teenagern (Mädchen und Jungen) • <i>„Designer-Babys“, Genetik</i>	■ gleichberechtigt mit dem Partner/der Partnerin kommunizieren; schwierige Themen diskutieren und dabei unterschiedliche Meinungen respektieren ■ Verhandlungskompetenzen nutzen ■ fundierte Entscheidungen treffen hinsichtlich Verhütung und Schwangerschaft • <i>Verhütungsmittel bewusst auswählen und das ausgewählte Verhütungsmittel wirksam anwenden</i>	■ Bereitschaft, geschlechtsspezifische Unterschiede im Hinblick auf Fruchtbarkeit, Fortpflanzung und Schwangerschaftsabbruch zu berücksichtigen • <i>kritische Haltung zu unterschiedlichen kulturellen oder religiösen Normen in Bezug auf Schwangerschaft, Elternschaft usw.</i> • <i>Bewusstsein, wie wichtig eine positive Rolle von Männern während Schwangerschaft und Geburt ist; positiver Einfluss engagierter Väter</i> • <i>positive Haltung zu einer beiderseitigen Zuständigkeit für die Verhütung</i>

Sexualität

- Sexualität bedeutet mehr als nur Geschlechtsverkehr
- Bedeutung von Sex in verschiedenen Altersstufen, geschlechtsspezifische Unterschiede
- Sexualität und Behinderung, Einfluss von Krankheit auf Sexualität (Diabetes, Krebs usw.)
- Transaktionaler Sex (Prostitution, aber auch Sex als Gegenleistung für kleine Geschenke, Mahlzeiten, Discobesuche, kleine Geldbeträge), Pornografie, sexuelle Abhängigkeit
- unterschiedliches Sexualverhalten; Unterschiede im Erregungszyklus

- die verschiedenen Formen von Beziehungen und die Gründe für oder gegen Sexualverkehr diskutieren
- „Coming-out“ gegenüber anderen (homosexuelle oder bisexuelle Gefühle gestehen)
- Fertigkeiten in der intimen Kommunikation entwickeln (Gesprächs- und Verhandlungskompetenz) mit Kontaktschwierigkeiten umgehen können; mit widersprüchlichen Wünschen umgehen können
- eigene Wünsche und Grenzen respektvoll ausdrücken und die der anderen berücksichtigen
- über die Machtdimension von Sexualität nachdenken

- positive Haltung zu Sexualität und Lust
- Anerkennung unterschiedlicher sexueller Orientierungen und Identitäten
- Anerkennung, dass Sexualität in unterschiedlicher Form in allen Altersgruppen präsent ist
- Abkehr von möglichen negativen Gefühlen, Abscheu oder Hass gegenüber Homosexualität, hin zu einer Anerkennung und Würdigung sexueller Unterschiede

Emotionen

- verschiedene Arten von Emotionen (Liebe, Eifersucht); Unterschied zwischen Fühlen und Handeln
- Bewusstsein über den Unterschied zwischen rationalem Denken und Gefühlen
- Unsicherheiten zu Beginn einer Beziehung

- mit Verliebtheit, Ambivalenz, Enttäuschung, Wut, Eifersucht, Vertrauensbruch, Vertrauen, Schuld, Angst und Unsicherheit umgehen können; über Emotionen sprechen
- mit unterschiedlichen und widersprüchlichen Emotionen, Gefühlen und Entscheidungen umgehen können

- Akzeptanz, dass Menschen (aufgrund ihrer Geschlechts-, Kultur- und Religionszugehörigkeit usw. und deren Deutung) unterschiedlich empfinden

Beziehungen und Lebensstile

- geschlechtsspezifische(s) Rollenverhalten, Erwartungen und Missverständnisse
- Familienstruktur und Veränderungen, Zwangsheirat, Homosexualität, Bisexualität, Asexualität, alleinerziehende Eltern
- Aufbau und Aufrechterhalten von Beziehungen

- unfaires, diskriminierendes Verhalten und Ungleichbehandlung ansprechen
- Unrecht entgegenreten und sich selbst und andere davon abhalten, eine abwertende Sprache zu verwenden oder beleidigende Witze zu erzählen
- erkunden, was es bedeutet, Vater oder Mutter zu sein
- eine ausgeglichene Beziehung anstreben
- ein unterstützender und fürsorglicher (weiblicher oder männlicher) Partner werden

- Offenheit gegenüber unterschiedlichen Beziehungen und Lebensstilen
- Verständnis für die sozialen und historischen Determinanten von Beziehungen

Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden

- Gesundheitssysteme und -dienste
- riskantes Verhalten und dessen mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit
- Körperhygiene und Selbstuntersuchung
- der positive Einfluss von Sexualität auf Gesundheit und Wohlbefinden
- sexuelle Gewalt; unsicherer Schwangerschaftsabbruch; Müttersterblichkeit; sexuell abweichendes Verhalten/Perversionen
- Übertragung sexuell übertragbarer Infektionen, einschließlich HIV/Aids; Prävention, Behandlung, Pflege und Unterstützung

- sich gegen sexuelle Belästigung wehren; Fähigkeit, sich selbst zu verteidigen
- bei Problemen (Pubertät, Beziehungen usw.) um Hilfe und Unterstützung bitten
- sich Kondome und Verhütungsmittel beschaffen und wirksam anwenden

- verinnerlichtes eigen- und partnerverantwortliches Bewusstsein für die sexuelle Gesundheit

Sexualität und Rechte

- sexuelle Rechte - Zugang und Informationen zu, Verfügbarkeit von und Verstoß gegen sexuelle Rechte
- das Konzept der Menschenrechte und Menschenpflichten
- geschlechtsspezifische Gewalt
- das Recht auf Schwangerschaftsabbruch (im Rahmen der gesetzlichen Regelungen)
- Menschenrechtsorganisationen und der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte

- die im Zusammenhang mit Menschenrechten verwendete Sprache verstehen
- Einforderung sexueller Rechte
- Menschenrechtsverstöße erkennen und gegen Diskriminierung und geschlechtsspezifische Gewalt protestieren

- Anerkennung sexueller Rechte für sich und andere
- Bewusstsein für die Machtdimensionen zwischen Pflichtenträgern und Rechteinhabern
- Sinn für soziale Gerechtigkeit

Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)

- soziale Grenzen; Normen innerhalb des Gemeinwesens
- der Einfluss von Gruppenzwang, Medien, Pornografie, (Stadt-) Kultur, Religion, Gender, Rechtsnormen sowie des sozioökonomischen Status bei sexuellen Entscheidungen, Partnerschaft und Verhalten

- persönliche Werte und Überzeugungen definieren
- mit widersprüchlichen persönlichen und sozialen Normen und Werten in Familie und Gesellschaft umgehen können
- auf jemanden zugehen, der marginalisiert wird; Menschen mit HIV oder Aids, die innerhalb des Gemeinwesens leben, fair behandeln
- Medienkompetenz erwerben

- Bewusstsein für soziale, kulturelle und historische Einflüsse auf Sexualverhalten
- Respekt gegenüber abweichenden Werte- und Glaubenssystemen
- Wertschätzung von Selbstvertrauen und Selbstwert im eigenen kulturellen Umfeld
- Verantwortungsbewusstsein für die eigene Rolle bzw. den eigenen Standpunkt hinsichtlich des gesellschaftlichen Wandels

■ Hauptthema (neu)

■ Hauptthema (Vertiefung)

• Ergänzendes Thema (neu) • Ergänzendes Thema (Vertiefung)

