



LIEBES
LEBEN

DAS
MITMACH
PROJEKT

Körper und Gefühle

Körperwolke -
Was sage ich zu ... ?

Körperwolke - Was sage ich zu ...?

Ziele/Themen	• Körperwissen und Selbstakzeptanz der Jugendlichen stärken • Körperliche Vielfalt anerkennen und darüber sprechen • Sich kritisch über Vorstellungen von vermeintlicher »Normalität« austauschen
Botschaften	Sei, wie du bist – Körper sind unterschiedlich und alle wertvoll. Kenn dich aus – Worte haben Macht. Sei selbstbewusst – nur du entscheidest, was schön ist.
Methodentyp	Wortfindung, Objektbeschreibung
Dauer	Parcours: 5-15 Min./Unterricht: 10-30 Min.
Ablauf alters- und schulformgerecht anpassen	1. Bitten Sie die Jugendlichen, die Körperwolke zu betrachten und zu beschreiben. »Was seht ihr?« »Welche Begriffe habt ihr dafür schon mal gehört?« »Seid ihr euch einig?« »Ist etwas nicht klar?« »Könnte es noch etwas anderes darstellen?« 2. Vertiefen Sie den Austausch zu einem oder mehreren der folgenden Themen: Sprache • War es leicht/schwer, Wörter zu finden und auszusprechen? • War es leichter, Wörter zu finden, die ihr mögt, oder solche, die ihr nicht mögt? • Woher kennt ihr die Wörter? • Welche Wörter findet ihr gut/verletzend/intim/neutral/medizinisch/sexy? • Inwiefern sind der Kontext und Gesprächspartner*innen entscheidend? Nutzt ihr zum Beispiel andere Begriffe mit Freund*innen als in der Schule, in der Familie oder bei Ärzt*innen? Wie unterscheiden sich die Wörter in unterschiedlichen Kontexten? • Wie könnt ihr erkennen, welche Begriffe gerade passend sind? Wie könnt ihr ausdrücken, welche Sprache ihr euch wünscht? Wie könnt ihr herausfinden, mit welcher Sprache sich andere Personen wohlfühlen? Körperliche Vielfalt und Normalvorstellungen • Sehen diese Körperteile in echt/immer/bei allen Menschen so aus? • Glaubt ihr, dass es eine »perfekte« Körperform gibt? Warum (nicht)? • Was ist hier eigentlich »normal« und gibt es das überhaupt? • Wie werden Normvorstellungen und Schönheitsideale durch Medien beeinflusst? • Gibt es Geschlechterunterschiede oder Stereotypen in Bezug auf Körperideale? • Welche Gründe haben Menschen, Körperteile zu verändern? • Wie können wir als Gesellschaft die Akzeptanz von Körpervielfalt fördern und stereotype Schönheitsideale herausfordern? Intimität und Lust • Welche Funktionen und Bedeutungen haben diese Körperteile? • Was denkt ihr, warum sind diese Körperteile abgebildet und nicht andere? • Was hat das Bild mit Sexualität zu tun? • Welche Gefühle verbindet ihr mit den Körperteilen? • Gibt es in der Sichtbarkeit und Bewertung (intimer) Körperstellen Unterschiede? Inwiefern hängt das zum Beispiel mit Geschlechterrollen zusammen? 3. Nutzen Sie die beiden Aufklärungsmodelle, um anatomisches Körperwissen zu vertiefen. Die Modelle können herumgegeben und angefasst werden. Anschlussfähige Themen sind: • Anatomische Ähnlichkeiten, insbesondere der Schwellkörper und der Homologie/Entwicklung • Körperhygiene • Safer-Sex-Anwendungen und Nutzung von Menstruationsprodukten • Mythen rund um die Vulva, beispielsweise des »Jungfernhäutchens«, der »kleinen« Vulvalippen, der Größe der Klitoris • Verwendung der Genitalien zur Bestimmung des »körperlichen Geschlechts«, die Norm der Zweigeschlechtlichkeit und Intergeschlechtlichkeit • Sexuelle Praktiken und Vorstellungen von Sex

Hinweise zur Durchführung

Körper und Geschlecht trennen: Es gibt die gängige Praxis, an Körpern – besonders an Genitalien – das Geschlecht festzumachen. Versuchen Sie diesen Zusammenhang aufzugreifen, aber abzuschwächen. Genitalien bestimmen das Geschlecht nicht. Das eigene Geschlecht kann nur selbst bestimmt werden.

Körpernormierung bewusst machen: Körper sind alle unterschiedlich und wertvoll, wie sie sind. Das sollte den Jugendlichen vermittelt werden. Dennoch kann es problematisch sein, ungleiche Erfahrungen einfach zu verschweigen. Unterschiedliche Körper werden nämlich unterschiedlich bewertet. Die meisten Diskriminierungen werden über körperliche Zuschreibungen legitimiert. Die Bewertung und Normierung von Körpern muss bewusst werden, um abgebaut werden zu können.

Sprache im Kontext sehen: Lassen Sie zu, dass Jugendliche Wörter nennen, die sie kennen. Das können auch umgangssprachliche Bezeichnungen sein. Allerdings sollte reflektiert werden, dass die gewählte Sprache sehr kontextabhängig ist. Es ist beispielsweise sinnvoll, eine geteilte Sprache für Genitalien zu haben, um Schmerzen oder Grenzverletzungen kommunizieren zu können. Im sexuellen Kontext können natürlich andere Begriffe gewählt werden, solange alle Beteiligten diesen zustimmen. Auch hier gilt: Sprache kann verletzen. Üben Sie Rücksicht und Einvernehmlichkeit mit den Jugendlichen. Entstehungskontexte und gesellschaftliche Denkweisen, die in der Sprache transportiert werden, können mit den Schüler*innen thematisiert werden.

Material

1 Plane mit Körperwolke

2 Aufklärungsmodelle: Penis/Hoden und Vulva/Vagina/Klitoris in gleichfarbiger Kombination, um die gemeinsamen embryonalen Ursprünge (Homologie) zu verdeutlichen



LIEBES
LEBEN

DAS
MITMACH
PROJEKT

Körper und Gefühle

**Körperwolke -
Was sage ich zu ... ?**

Körperwolke

