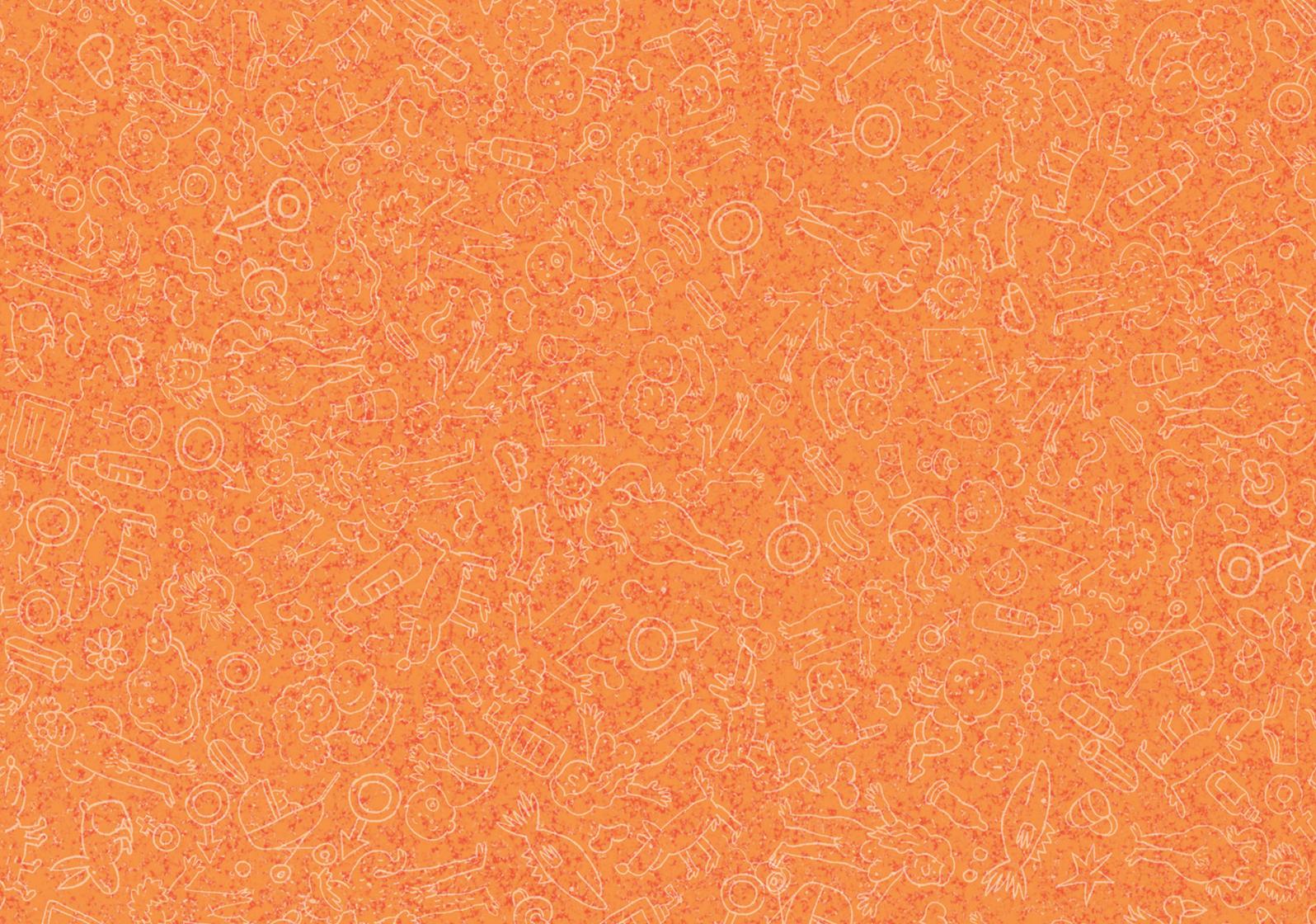




DAS BIN ICH!

Mein Körper, meine Emotionen



DAS BIN ICH!

Mein Körper, meine Emotionen

Sexuelle Aufklärung mit altersgerechten und faktenbasierten Materialien leicht gemacht!

Illustrationen: Natascha Schwarz



Einleitung

Der eigene Körper ist für Kinder und Jugendliche von klein auf eine Quelle der Faszination. Wie funktioniert er? Und ist es auch bei anderen so? Wie kommen Babys in den Bauch? Und wie kommen sie wieder raus? Solche und ähnliche Fragen stellen Kinder jeden Tag und manchmal ist es schwer eine passende Antwort aus dem Ärmel zu schütteln. Kinder auf dem Weg zum Erwachsenwerden auch im Bereich der sexuellen Aufklärung gut und sicher zu begleiten, ist nämlich keine einfache Aufgabe.

In diesem Buch werden einige Bereiche thematisiert und kindgerecht dargestellt. Dabei gibt es Fragen wie „Gibt es Mädchen- und Jungenfarben?“ oder „Wie entstehen Kinder?“ zu entdecken. Lustige Illustrationen bereichern das Buch und machen es für Kinder besonders interessant - egal, ob sie die Fragen selbst oder mit einer Bezugsperson entdecken.

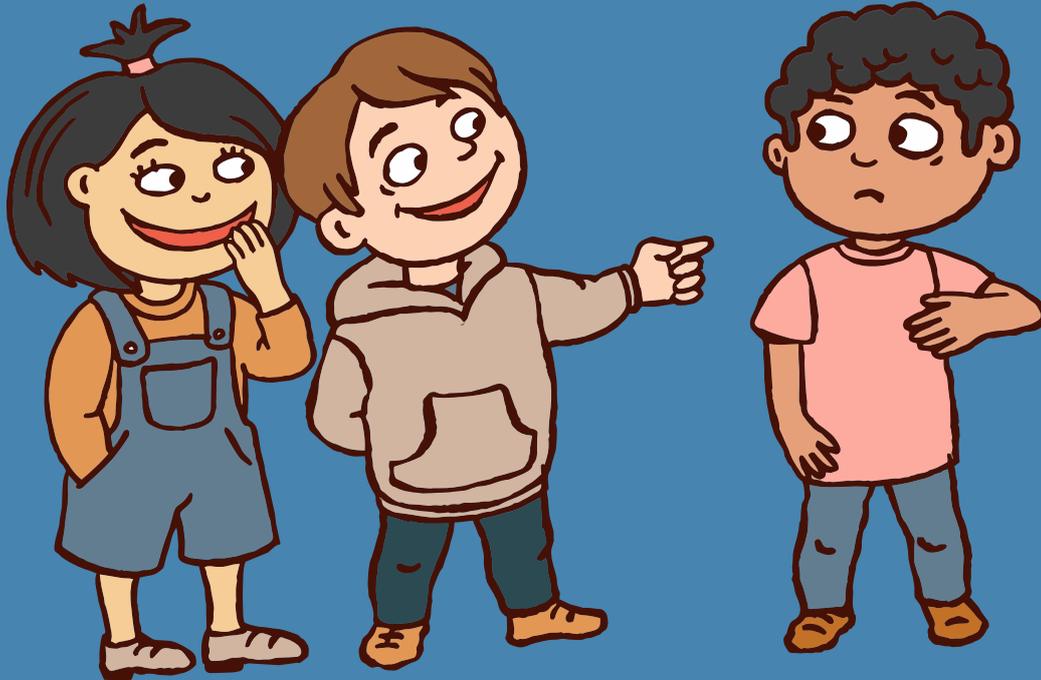


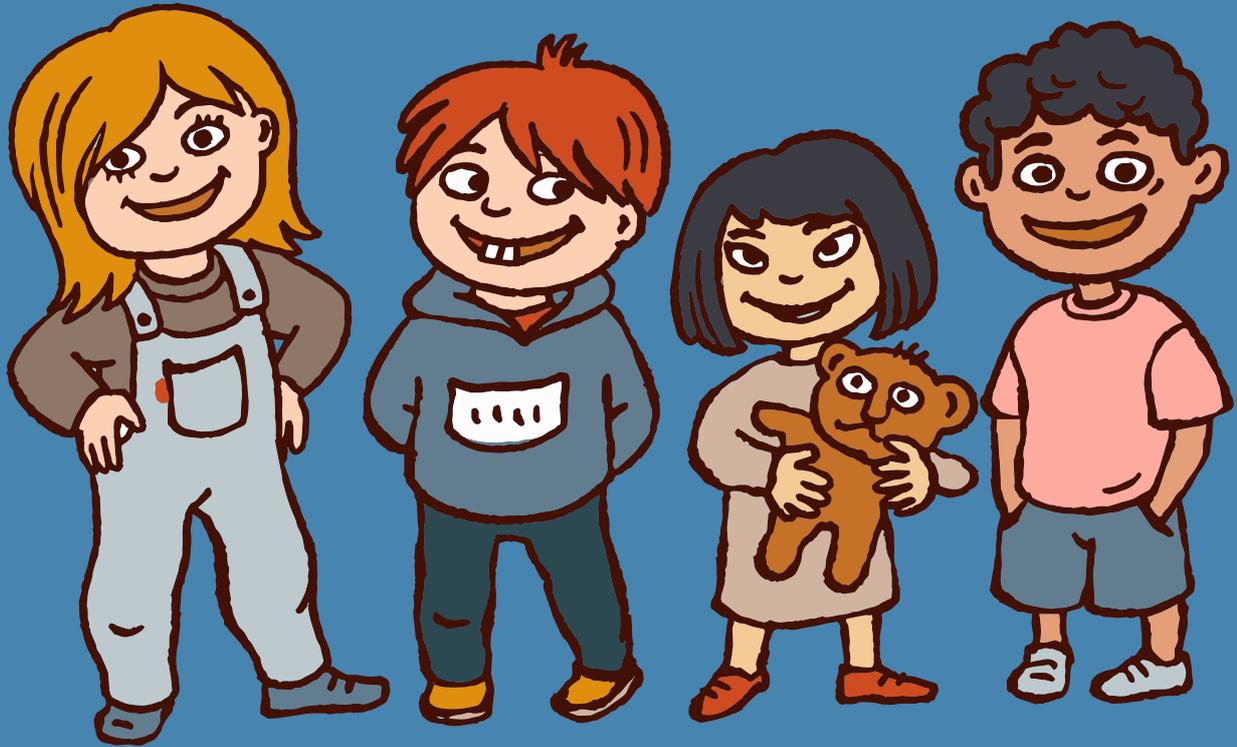
**Gibt es Mädchen- und
Jungenfarben?**

Jan möchte ein rosa T-Shirt anziehen. Das T-Shirt gefällt ihm sehr gut.

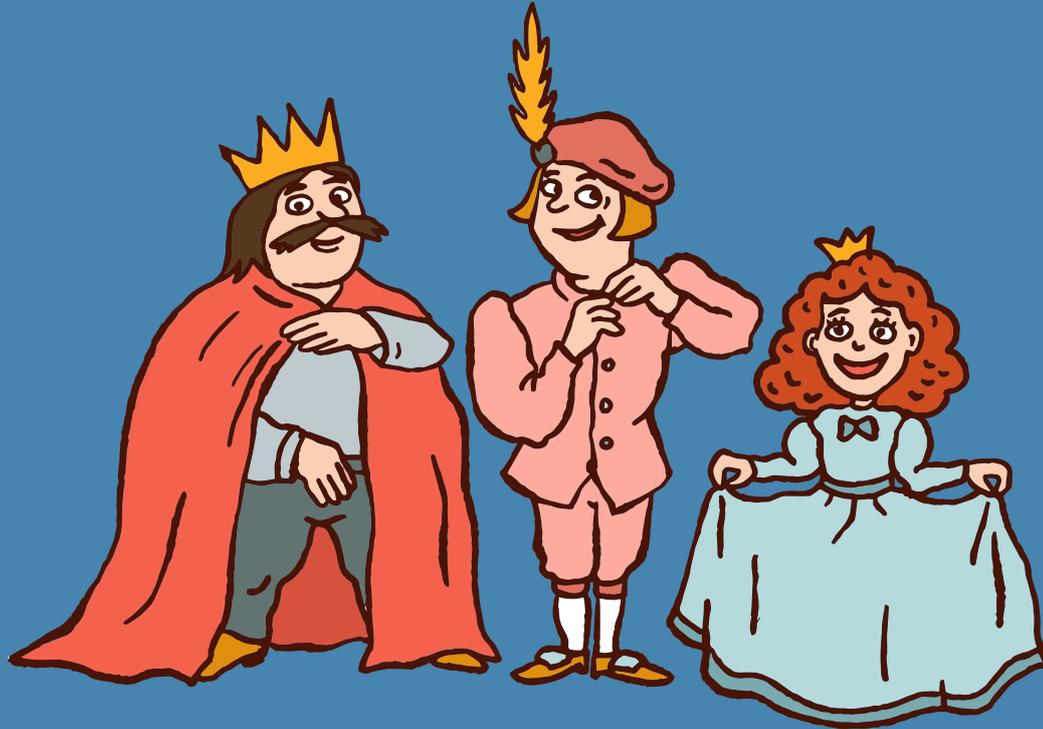


Aber manche Kinder sagen, dass rosa nur was für Mädchen ist. Stimmt das wirklich?





Nein. Alle Farben sind für alle Kinder da!



Früher war rot die Farbe des Königs, rosa die vom Prinzen und blau die Farbe der Prinzessin.

Heute ist das nicht mehr
so. Alle Farben sind für alle
Menschen da und das macht
unsere Welt schön bunt.





**Wer sagt,
wie ich spielen darf?**



Leila schaut den Jungs beim Fußballspielen zu. Sie möchte auch mitspielen.

Diar würde lieber einen großen
Matschkuchen backen. Dürfen
Jungs und Mädchen spielen,
womit sie möchten?



Na klar! Du entscheidest, was dir Spaß macht. Nicht jedes Mädchen mag Puppen und nicht jeder Junge Fußball.



Alle Menschen haben verschiedene Stärken und jeder ist bei etwas anderem gut. Es ist toll, wenn jeder das machen kann, was einem Spaß macht.



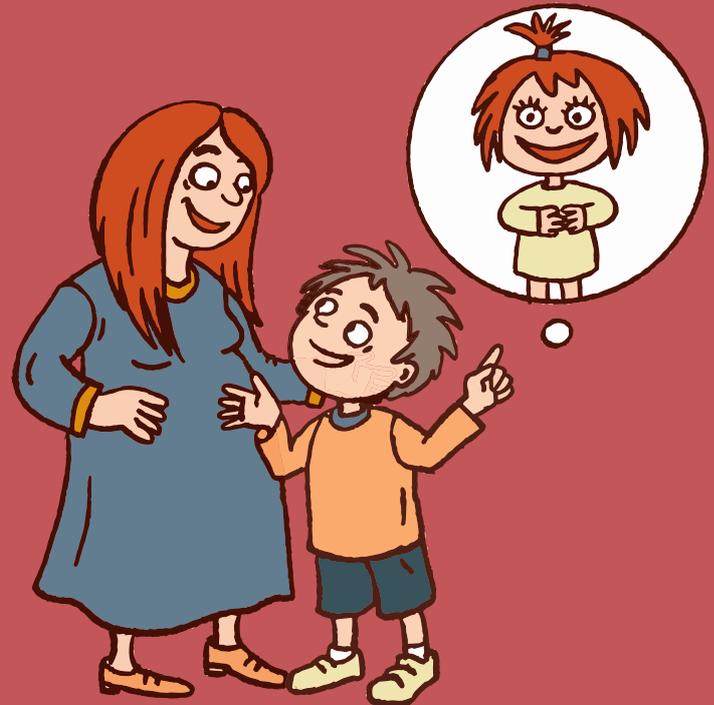
Wenn du groß bist, darfst du auch entscheiden, was du werden möchtest. Leila weiß schon, dass sie Fußballspielerin werden möchte, und Diar wird natürlich Chefkoch.



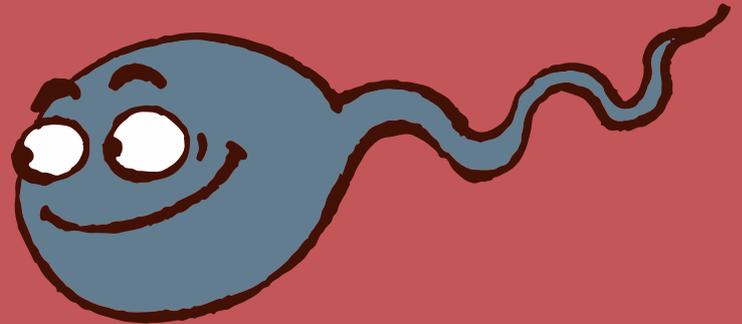
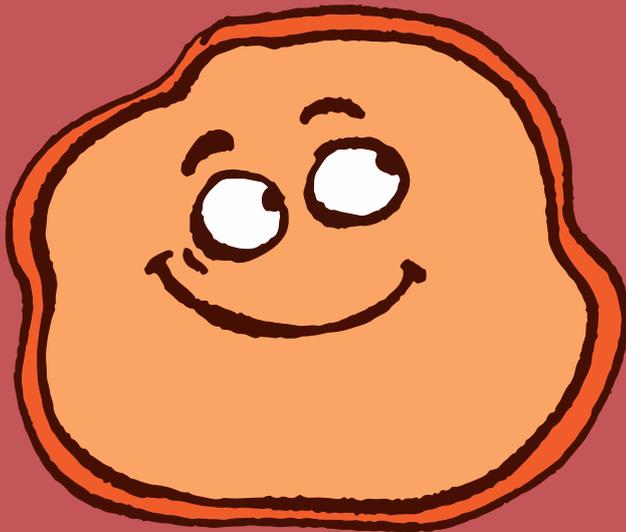


**Wer sucht das Geschlecht
für das Baby aus?**

Die Mama von Diar ist schwanger. Diar soll Mama und Papa dabei helfen einen Namen für das Baby auszusuchen. Er möchte gerne eine Schwester haben. Aber Mama sagt, man kann sich das Geschlecht des Kindes nicht selbst aussuchen. Stimmt das?



Das stimmt. Das Geschlecht des Babys wird ganz am Anfang der Schwangerschaft bestimmt, wenn sich die Eizelle und das Spermium treffen.

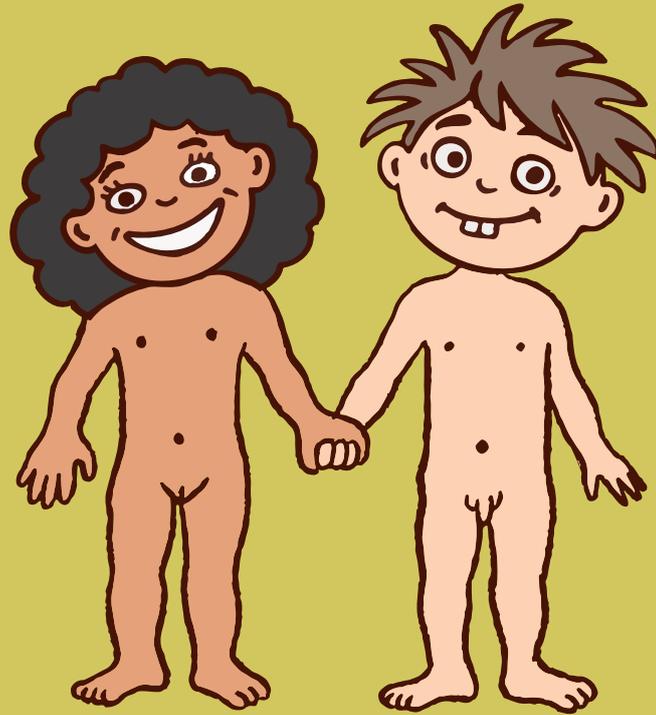




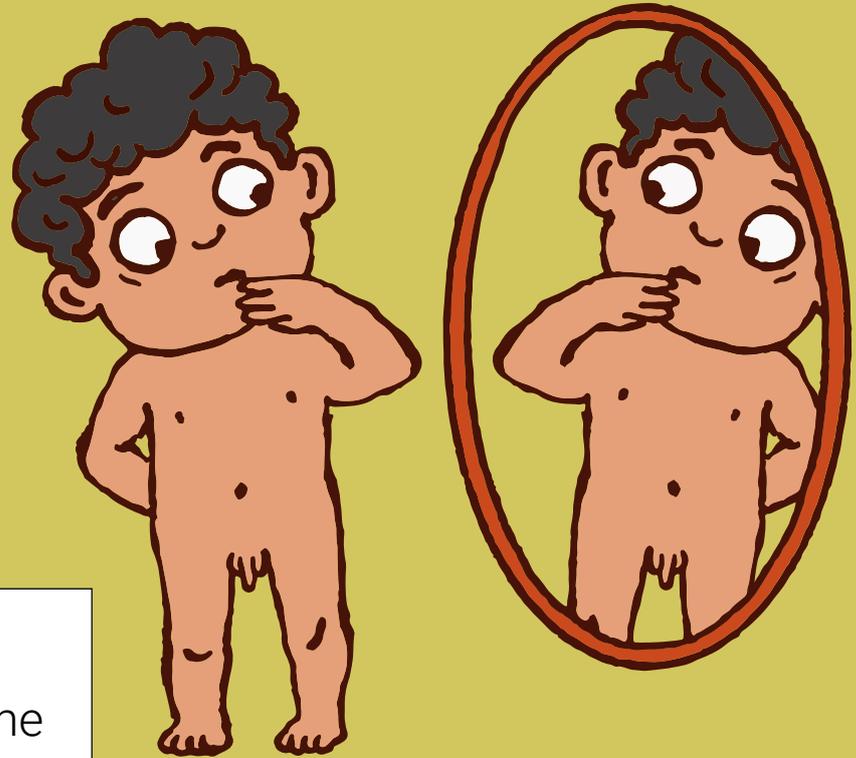
Manchmal kann schon während der Schwangerschaft herausgefunden werden, ob im Bauch ein Mädchen oder ein Junge wächst. Eine Ärztin oder ein Arzt kann mit einem Ultraschallgerät in den Bauch schauen und sogar ein Foto machen.



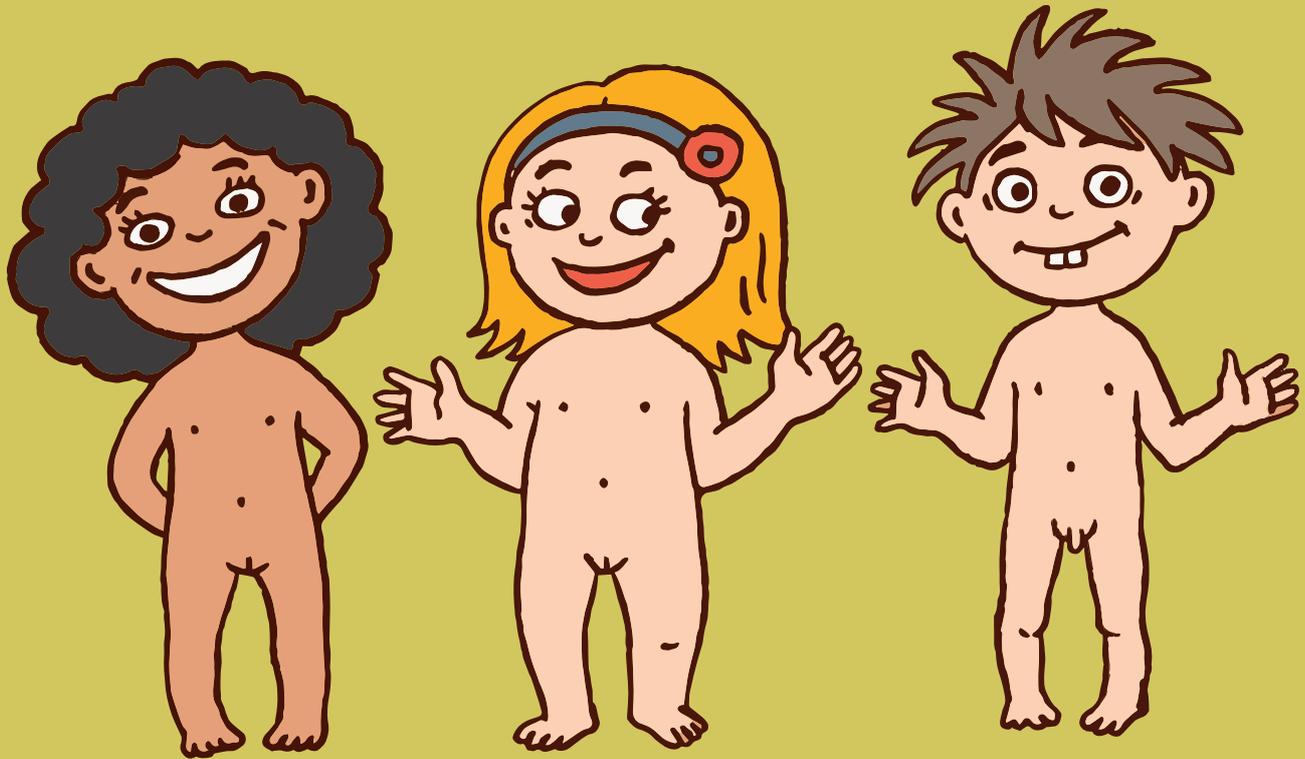
Manchmal kann das aber auch nicht so genau gesagt werden. Dann müssen Eltern warten bis das Baby auf die Welt kommt. Erst dann können sie sehen, welchen Namen sie ihm geben werden.



**Was ist der Unterschied
zwischen Jungs und Mädchen?**



Jan schaut in den Spiegel: Er hat zwei Beine und zwei Arme, eine Nase, einen Mund und einen Bauchnabel.

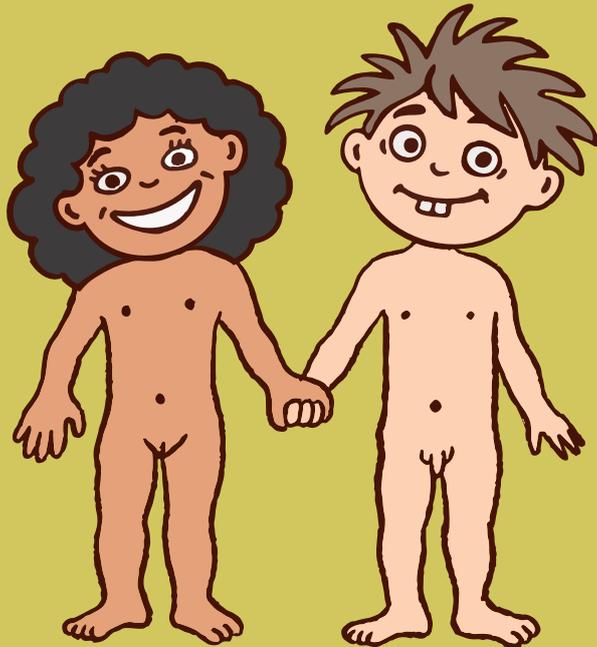


Bei Diar ist es genauso. Und bei Leila und Anja auch.

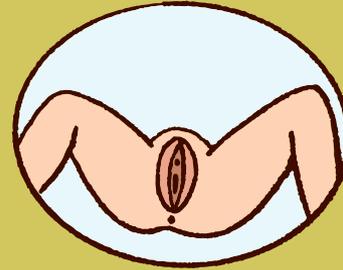


Jan überlegt. An Beinen und Armen, an der Nase, am Mund und am Bauchnabel gibt es keinen Unterschied zwischen Jungs und Mädchen. Worin liegt er dann?

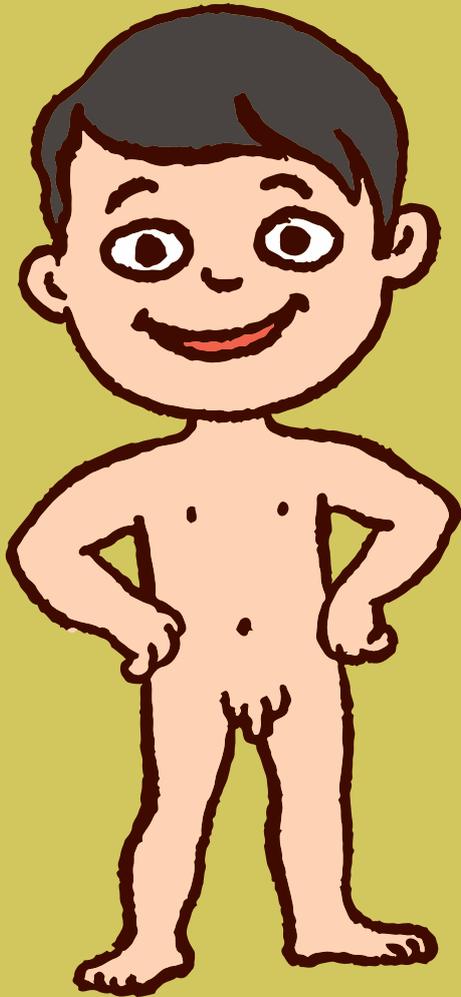
Den Unterschied zwischen Mädchen und Jungs kann man erst sehen, wenn sie nackt sind.



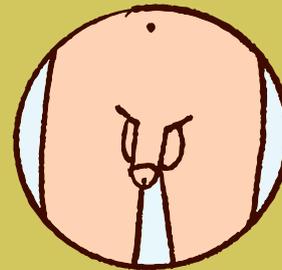
Denn obwohl von hinten alle gleich ausschauen, sind Jungs und Mädchen von vorne anders.

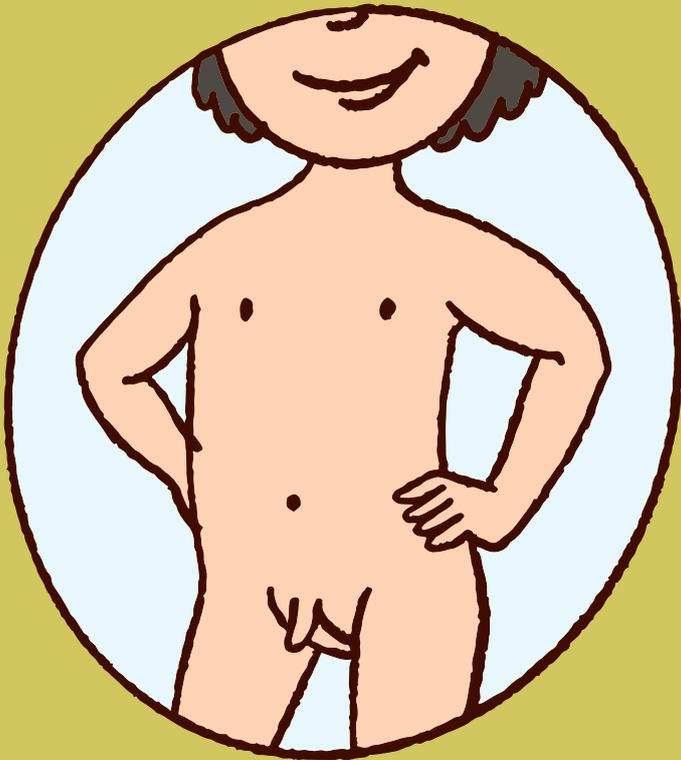


Mädchen haben zwischen den Beinen einen Hügel mit Hautfalten und zwei kleinen Körperöffnungen. Das wird Vulva genannt. Darin gibt es eine kleine Öffnung, durch die Mädchen pinkeln. Gleich darunter gibt es noch eine Öffnung. Diese Öffnung heißt Vagina. Wenn das Mädchen später ein Kind haben möchte, kann da ein Baby rauskommen.



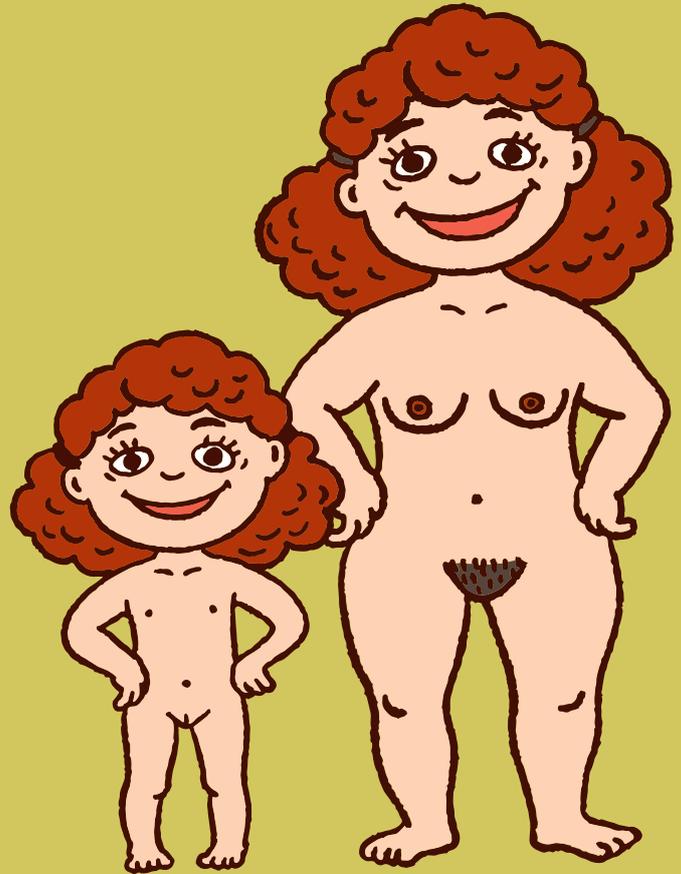
Bei Jungs ist das anders. Jungs haben zwischen den Beinen einen Penis. Auf dem Penis ist eine kleine Öffnung und daraus pinkeln sie. Unter dem Penis hängt ein kleines Säckchen. Er wird Hodensack genannt.





Es gibt auch Kinder, die sind ein bisschen zwischen Mädchen und Jungs. Das wird intergeschlechtlich genannt.

Wenn aus Mädchen Frauen werden, verändern sie sich weiter und man kann den Unterschied zwischen Frauen und Männern meistens auch erkennen, wenn sie Kleidung anhaben. Den meisten Frauen wachsen Brüste und die Form ihrer Körper verändert sich. Sie bekommen Haare um ihre Vulva, unter den Armen und an den Beinen.





Wenn Jungs zu Männern werden, verändern sie sich auch. Den meisten von ihnen wachsen viele Haare. Sie bekommen Haare um den Penis, an den Beinen und Armen, unter den Armen und auch im Gesicht. Manche tragen dann einen Bart.



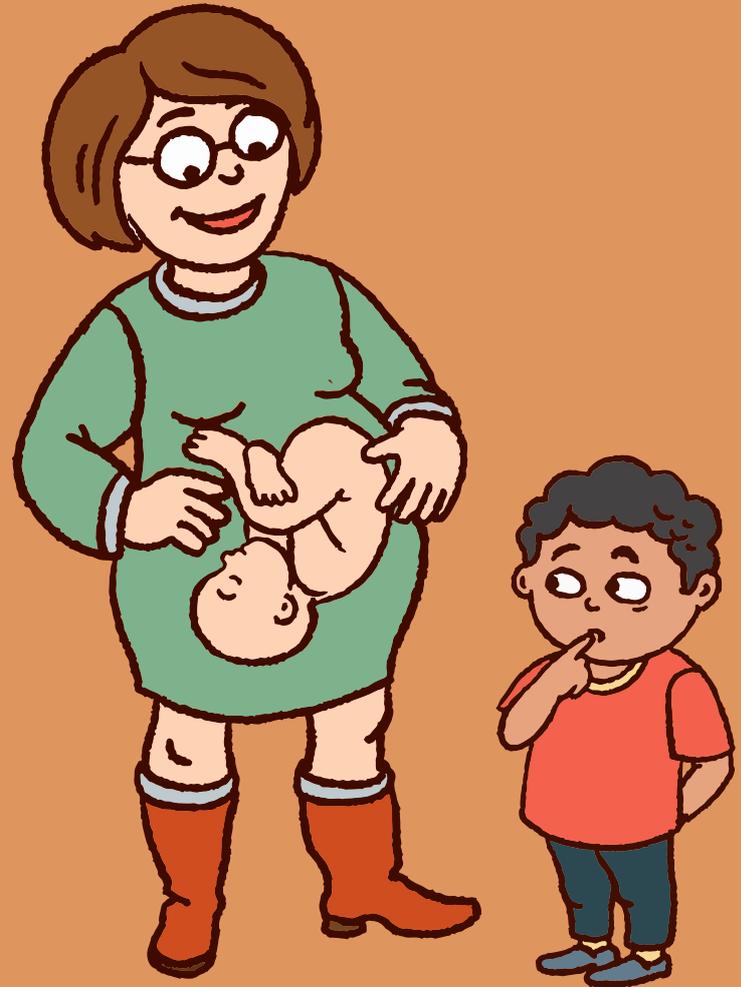
**Wie kommen Babys
in den Bauch?**



Der Bauch von Jans Nachbarin ist kugelrund. Jans Bruder hat ihm erzählt, dass in ihrem Bauch ein Baby wächst.



Jan ist neugierig. Wenn das Baby im Bauch wächst, wie ist es bloß da reingekommen?





Die meisten Babys entstehen so: Wenn ein Mann und eine Frau sich sehr lieb haben, dann küssen sie sich, sie kuscheln miteinander, manchmal auch nackt.

Das engste, wie gekuschelt werden kann, ist, wenn die Vagina den Penis aufnimmt. Dann kann ein Baby entstehen. Es wächst im Bauch der Frau immer weiter und weiter und nach ungefähr neun Monaten kommt es auf die Welt.





Jan kann es kaum glauben, dass er auch einmal so klein war. Aber er findet es schön, dass er aus ein bisschen Papa und ein bisschen Mama entstanden ist.

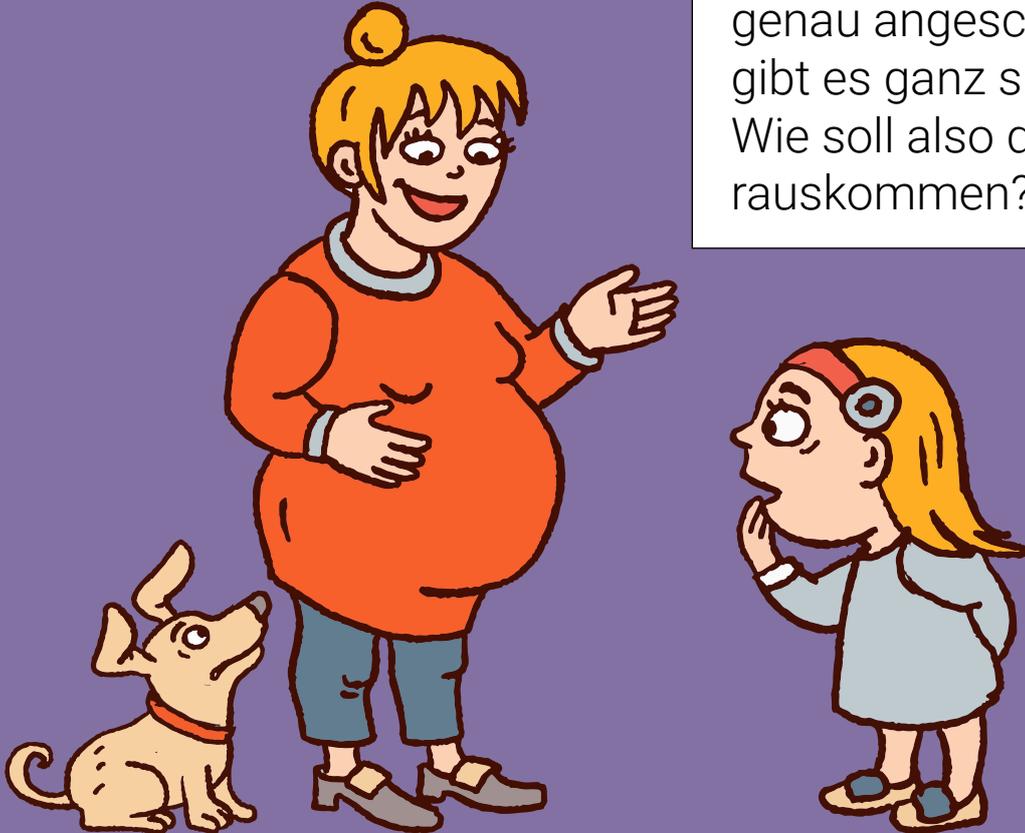


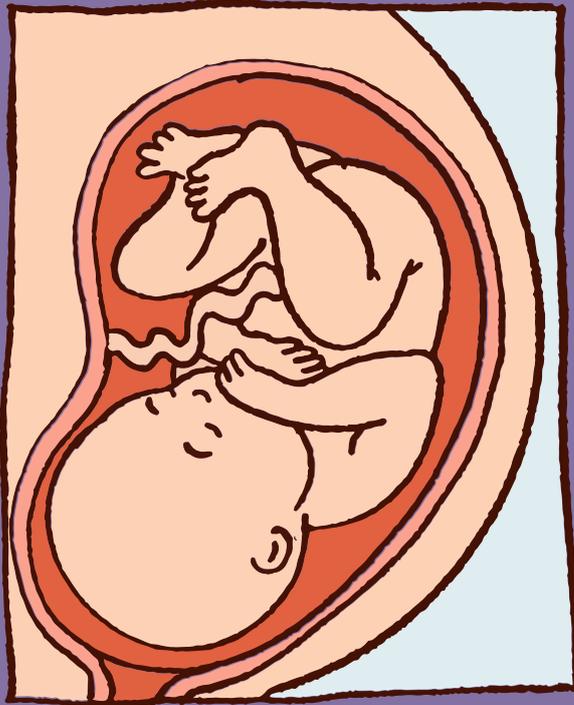
**Wie kommen die Babys
aus dem Bauch?**

Anjas Mutter ist schwanger.
Das kann man daran erkennen,
dass ihr Bauch immer größer
wird. Anjas Mama sagt, dass
das Baby bald auf die Welt
kommen wird.



Anja hat sich den Bauch
genau angeschaut. Darin
gibt es ganz sicher keine Tür!
Wie soll also das Baby da
rauskommen?





Das Baby wächst in der Gebärmutter in Mamas Bauch. Da ist es angenehm und sicher. Nahrung bekommt es durch eine Schnur, die Nabelschnur.

Die Gebärmutter ist mit einem Kanal verbunden, die mit einer Öffnung zwischen den Beinen der Mutter endet. Diese Öffnung heißt Vagina.



Nach ungefähr 9 Monaten ist das Baby groß genug, um auf die Welt zu kommen. Die Mutter weiß, dass es soweit ist, weil sie Wehen bekommt.

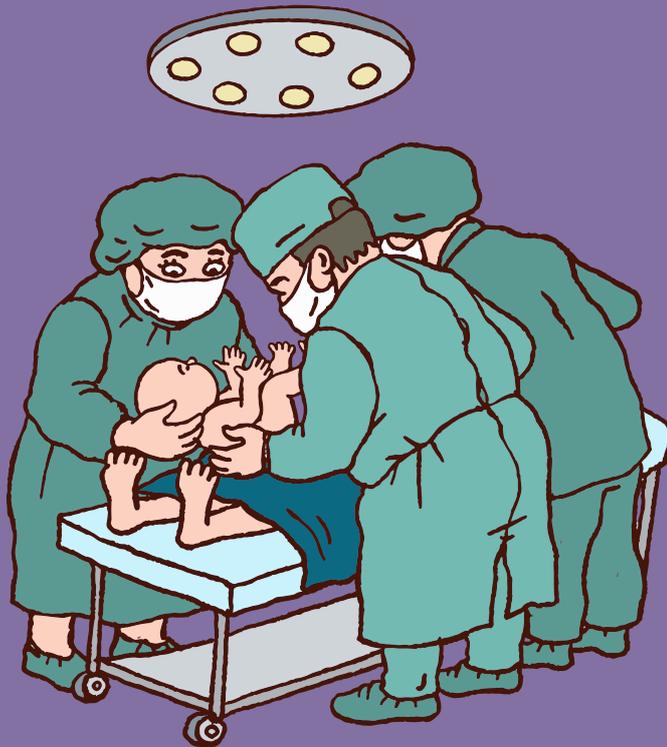


Das Baby reist dann mit dem Kopf nach vorn durch den Kanal und kommt durch die Vagina auf die Welt.



Manchmal klappt das nicht. Manchmal dreht sich das Baby zum Beispiel nicht mit dem Kopf nach unten. Dann helfen Ärzte und Ärztinnen der Mutter.

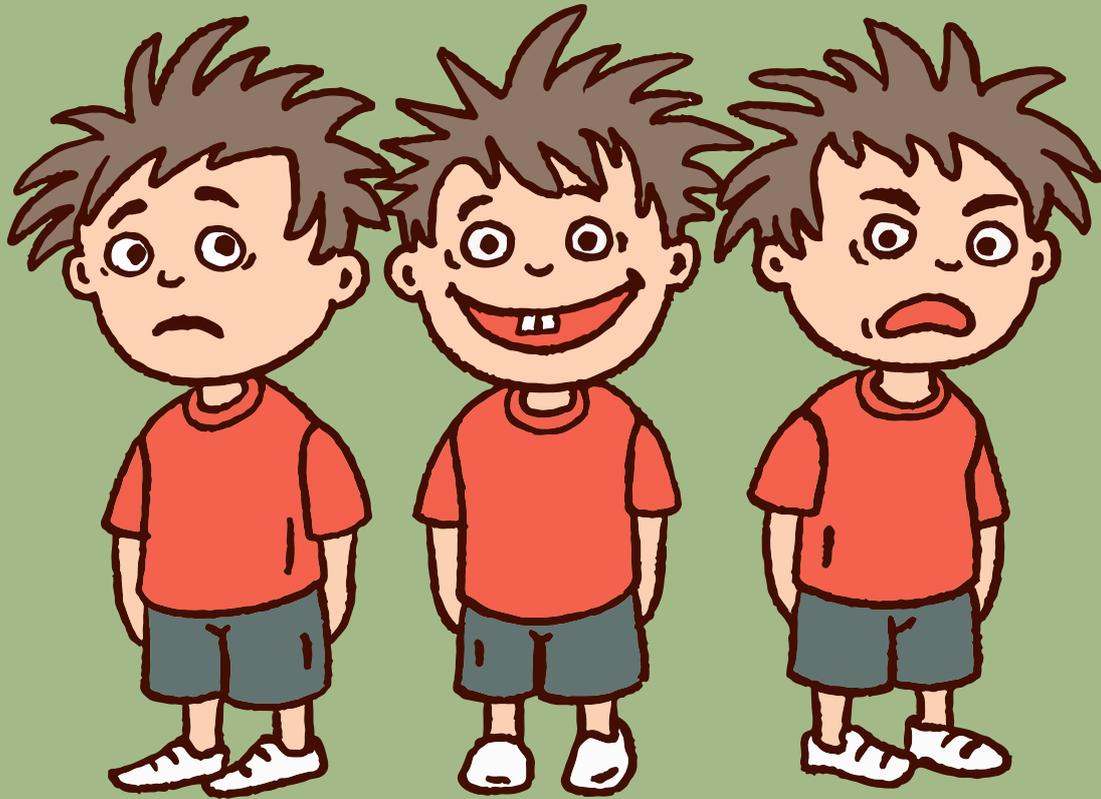




Sie machen einen kleinen Schnitt in den Bauch, durch den das Baby auf die Welt kommt. Die Mutter bekommt eine Narkose, damit sie den Schnitt nicht spürt. Danach wird wieder zusammengenäht. Das heißt dann Kaiserschnitt.



Anja muss sich noch etwas gedulden bis es soweit ist. Aber sie kann auf jeden Fall schon mal üben, wie es ist, eine große Schwester zu sein.



Karussell der Gefühle

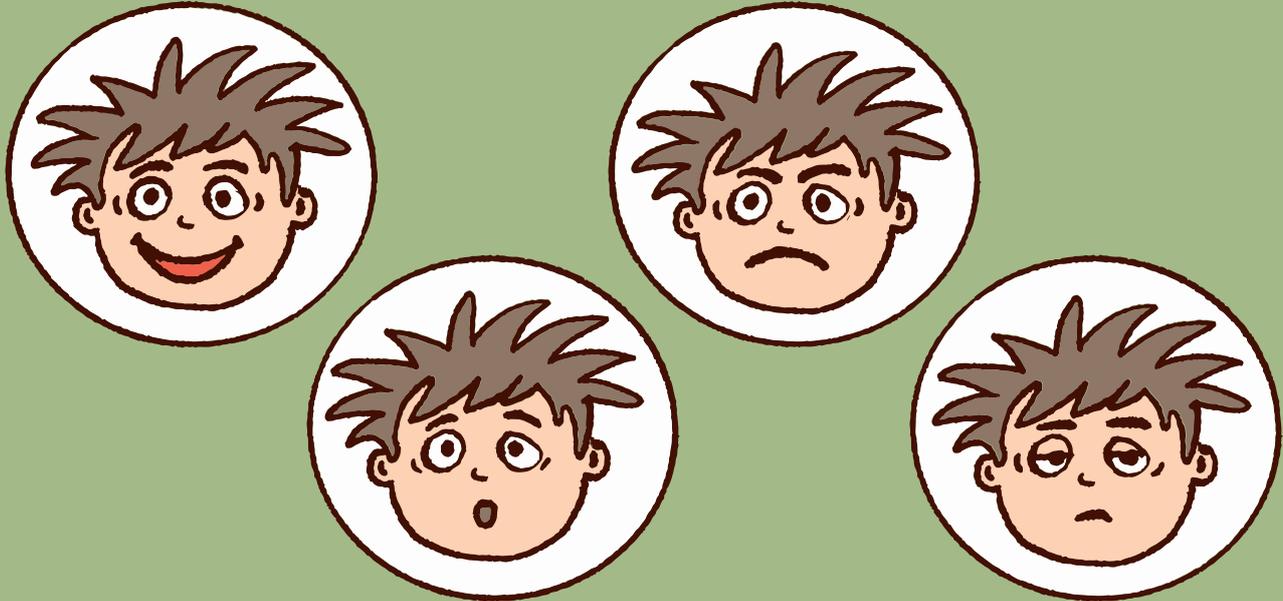


Diar sitzt auf dem Spielplatz und beobachtet das Treiben. Er hört Jan weinen. Er sieht, dass sich ein Hund unter der Bank versteckt. Große Kinder lachen laut.





So viele verschiedene Gefühle auf einem Platz! Wie kann man sie bloß einordnen?



Gefühle sind die Sprache unseres Körpers. Die meisten Menschen können schon in unserem Gesicht erkennen, wie wir uns fühlen.

Wenn wir froh sind, lachen oder lächeln wir viel.
Es gibt viele Sachen, die uns fröhlich machen.
Die Kinder am Spielplatz lachen, weil sie froh
sind, dass sie zusammen spielen können.



Wenn wir traurig sind, ist unser Gesicht ernst. Wenn wir sehr traurig sind, weinen wir vielleicht. Jan ist traurig, weil sein geliebter Teddy in eine Pfütze gefallen ist.



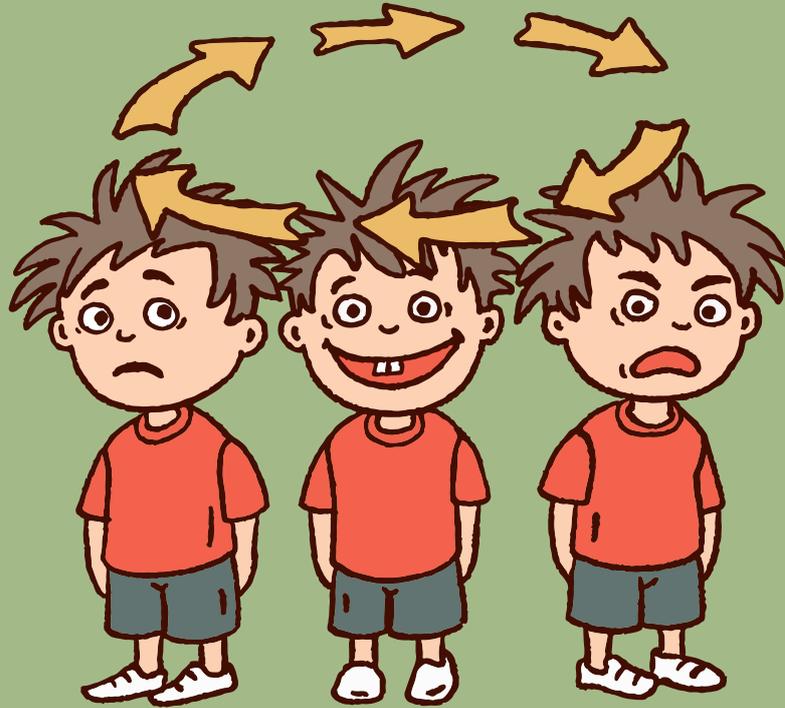


Manchmal haben wir Angst. Manche möchten sich dann verstecken, so wie der Hund unter der Bank. Oder vielleicht kuschelst du dich dann an jemanden, den du magst, und die Angst vergeht im Nu.



Wenn wir wütend sind,
wirkt unser Gesicht
angespannt und manchmal
müssen wir schreien.
Der Hund wird wütend,
wenn ihm der Knochen
weggenommen wird. Leila
wird wütend, wenn sie an
den Haaren gezogen wird.
Was macht dich wütend?





Manchmal fühlt man gleich mehrere Gefühle auf einmal! Dann ist es wie auf einem Karussell.



Manche Gefühle sind angenehm und manche nicht. Manchmal möchte man sich gar nicht so fühlen, wie man sich fühlt. Aber jeder von uns trägt all diese Gefühle in sich. Und es ist gut so.



**Ist es ok, wenn ich manchmal
nicht geküsst werden möchte?**



Leila kuschelt mit ihrem Kater Asterix. Sie mag ihn sehr. Sein Fell ist weich und kuschelig. Sie fühlt sich gut, wenn sie ihn berührt, und sie liebt es, wenn er schnurrt.

Aber Asterix kann auch anders. Manchmal will er einfach nicht berührt werden, und wenn Leila ihn auf den Schoß nimmt, kratzt er sie. Das findet Leila gar nicht angenehm. Es tut ihr manchmal sogar weh.





Leila wundert sich, wie ihr Kater manchmal so kuschelig sein kann und manchmal so grob. Sie überlegt, dass sie manchmal auch nicht berührt werden möchte. Ist das ok?

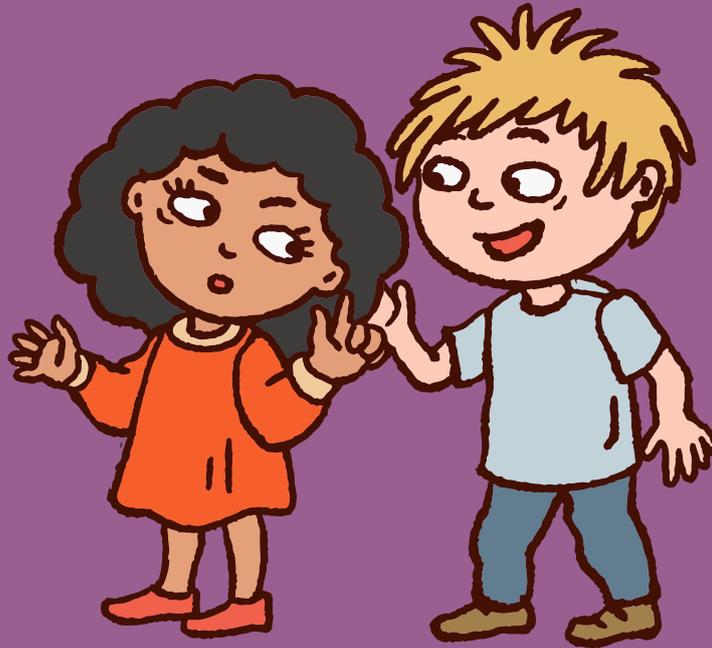


Na klar. Wir haben verschiedene Sinnesorgane. Mit den Augen sehen wir, mit den Ohren hören wir, mit der Zunge schmecken wir, mit der Nase riechen wir und mit der Haut können wir fühlen. Genauso wie Asterix auch.



Manche Sachen fühlen sich sehr angenehm an. Das weiche Fell einer Katze zum Beispiel. Oder Mamas Küsschen. Eine frische Brise im Sommer, wenn es heiß ist. Oder eine Umarmung von jemandem, den du magst.





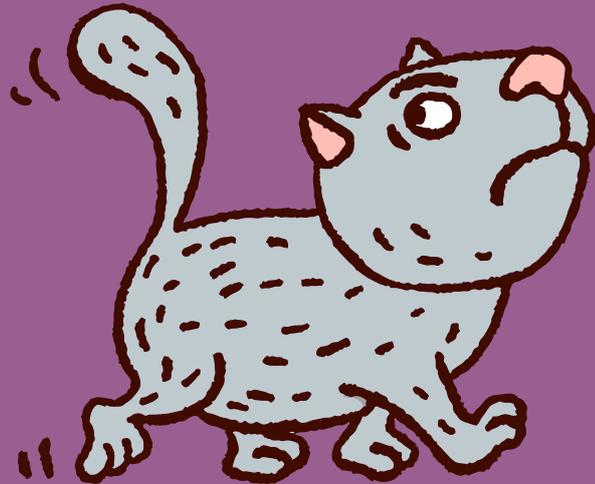
Aber was wir fühlen, hängt auch von unseren Gefühlen ab. Manchmal haben wir keine Lust, von jemandem berührt zu werden.

Wenn wir jemanden nicht mögen, möchten wir oft auch nicht, dass uns diese Person küsst oder umarmt. Und das ist völlig in Ordnung.





Das Beste ist, wenn du der anderen Person deutlich sagst, wenn du etwas nicht möchtest.

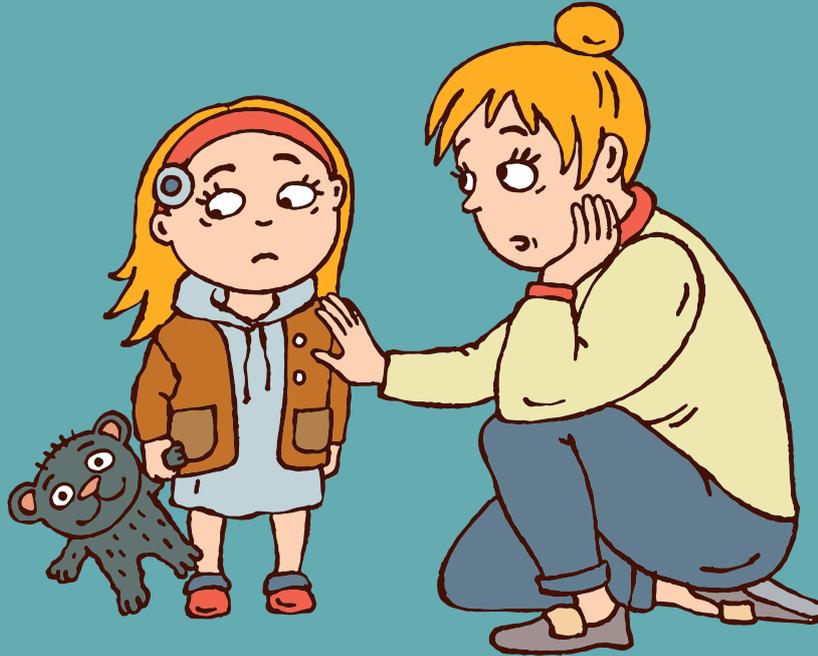


Kater Asterix macht das so, dass er mit dem Schwanz zuckt. Das heißt dann, dass er nicht mehr berührt werden will. Leila weiß das jetzt und lässt ihn in Ruhe.





Nein heißt nein!



Anja geht gerne in den Kindergarten. Aber in den letzten Tagen hat sie gar keine Lust dazu. Ihre Mutter wundert sich.



Anja erzählt ihr, dass ein Mädchen im Kindergarten sie immer wieder grob schubst. Anja hätte gerne Superkräfte, um sie daran zu hindern.



So wie ihr Hund Balu. Wenn sie mit ihm spazieren geht, treffen sie manchmal auf Hunde, die er gar nicht mag. Dann knurrt er laut und die anderen Hunde lassen ihn in Ruhe. Anja wünscht sich, sie könnte auch knurren.

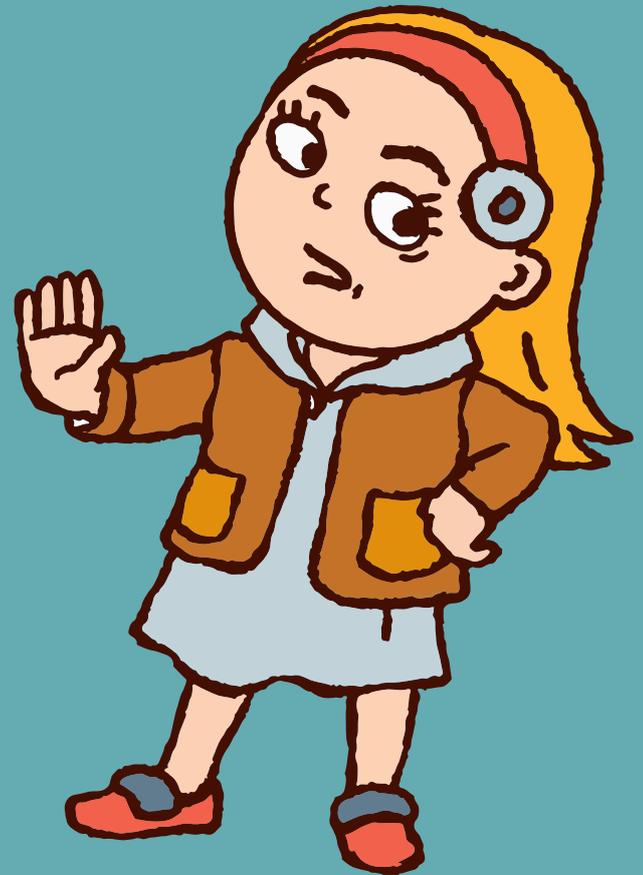
Oder wie die Nachbarskatze. Sie schnaubt wild, wenn sie Balu sieht, und er macht einen großen Bogen um sie. Wenn Anja nur auch so schnauben könnte!





Aber ihre Mama meint, sie hätte auch Superkräfte. Anja wundert sich. Was könnte das bloß sein?

Ihre Superkraft ist das Wort
NEIN. Nicht ein kleines, leises
Nein. Sondern ein lautes,
klares Nein. Ein NEIN, das alle
rundherum hören können.



Anja ist stolz, auch eine Superkraft zu haben. Sie freut sich schon auf den Kindergarten. Sie hofft, sie muss ihre Kräfte nicht einsetzen. Aber wenn das Mädchen sie wieder schubsen will, weiß sie genau, was sie machen muss.





App für Kinder

Mit unserer App entdecken Kinder auf lustige, spielerische und altersgerechte Weise wichtige Themen rund um Körper, Emotionen und Respekt.



Handbuch für Eltern

In unserem Handbuch finden Sie zuverlässige Informationen über die emotionale und sexuelle Entwicklung ihres Kindes. Gesprächsansätze und Tipps helfen Ihnen dabei Fragen Ihres Kindes entspannter zu begegnen und diese Themen auch in Ihren Alltag zu integrieren.

sexedu.eduskills.plus

DAS BIN ICH!

Mein Körper, meine Emotionen

Partnerorganisationen



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Bilder und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Soweit es nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet ist, liegen die Urheberrechte bei sexedu.eduskills.plus und stehen unter der Creative Commons Namensnennung -Nicht kommerziell -Keine Bearbeitungen 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) Lizenz. Sie dürfen im Rahmen der Lizenzbedingungen verwendet werden.



sexedu.eduskills.plus

