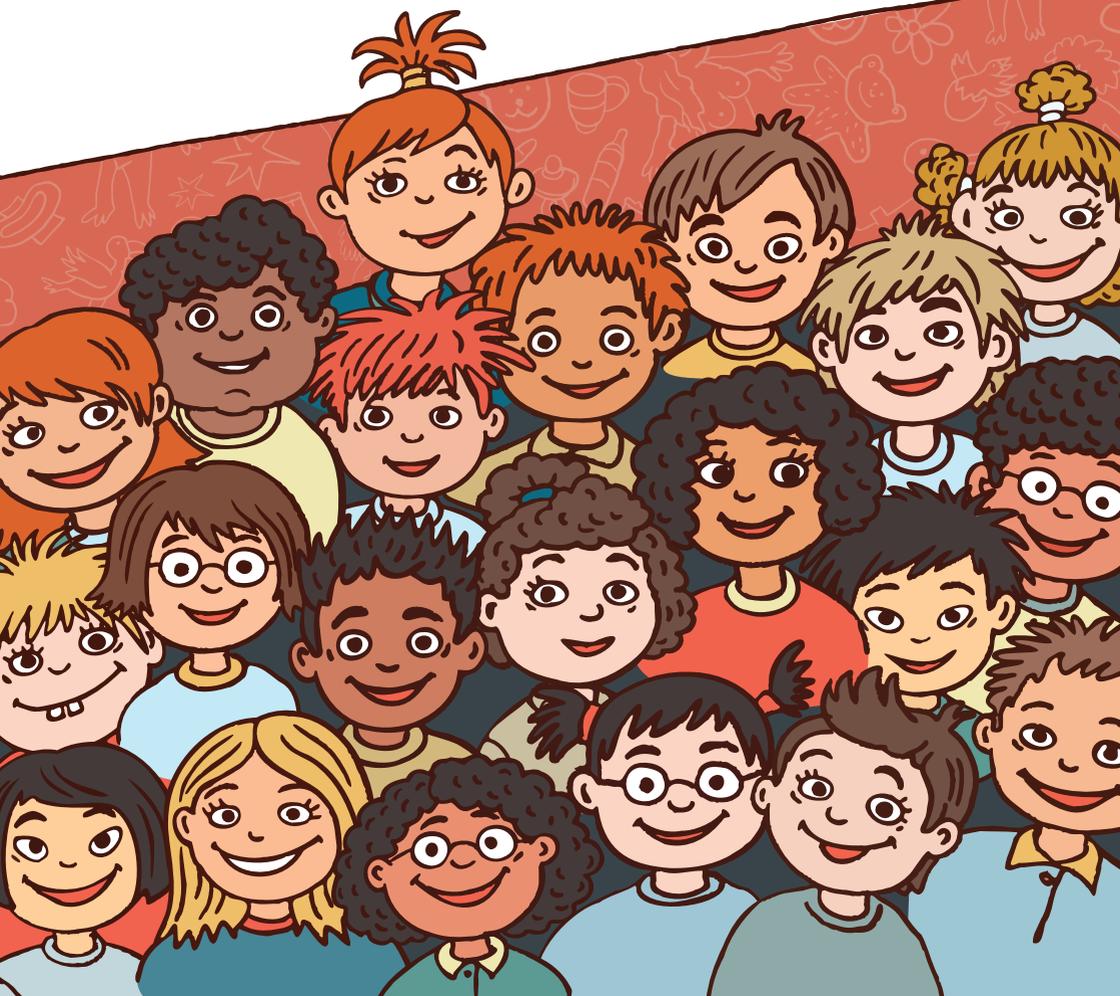


10+

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.

Inhalt

Werden alle Menschen in unserer Gesellschaft gleichbehandelt?	6
Was passiert mit meinem Körper, wenn ich erwachsen werde?	8
Warum rieche ich so komisch?.....	10
Wo wachsen Haare?.....	11
Was bedeutet Pubertät für Mädchen?	13
Wie ist das mit der Regel?	15
Wie wasche ich die Vulva richtig?	17
Was bedeutet Pubertät für Jungen?.....	18
Mädchen bekommen ihre "Tage" – und Jungs?	19
Wie wasche ich den Penis richtig?.....	20
Verändern sich alle Körper auf die gleiche Art?.....	21
Warum haben Erwachsene Sex?.....	22
Was ist Pornographie?.....	23
Darf ich nackte Fotos von mir verschicken?	25
Warum sind manche Kinder gemein zu mir?.....	27
Darf mich eine Internetbekanntschaft besuchen kommen?.....	29
Warum werden die Eltern immer anstrengender?	31
Warum streite ich mich mit Freunden oder Freundinnen?.....	33
Darf ich mich an meiner Vulva oder meinem Penis streicheln?.....	34
Ist es okay, dass ich alleine im Bad sein möchte?.....	35
Muss ich meinen festen Freund/meine feste Freundin küssen?.....	36
Warum kribbelt es in meinem Bauch, wenn ich an eine bestimmte Person denke?	37
Was ist ein Coming Out?	39
Was bedeutet das Wort queer?	41

Werden alle Menschen in unserer Gesellschaft gleichbehandelt?

Manche Menschen trauen sich nicht, anderen zu erzählen, wen sie wirklich lieben. Sie haben Angst, dass andere Menschen das nicht gut finden und sie beleidigen, mobben oder diskriminieren.



Manchmal machen sich auch Männer über Frauen lustig und meinen, sie können einen bestimmten Beruf nicht ausüben.

Oder Frauen meinen, dass Männer nicht mit kleinen Kindern arbeiten können.



Das alles sind Formen von Diskriminierung. Menschen werden auch aufgrund ihrer Herkunft, Hautfarbe und Religion diskriminiert oder weil sie nicht so viel Geld haben wie andere. Wenn du selbst geärgert wirst oder beobachtest, dass jemand diskriminiert wird, dann ist es wichtig, dass du anderen davon berichtest und dir bei Erwachsenen Hilfe holst.



Was passiert mit meinem Körper, wenn ich erwachsen werde?

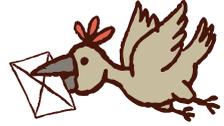


Bei der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen verändert sich dein Körper stark. Einige Veränderungen kannst du sehen, weil sich der Körper äußerlich verändert. Andere Veränderungen passieren im Inneren und deshalb bemerkst du sie vielleicht nicht.

All diese Veränderungen beginnen mit der Pubertät.

Dein Gehirn gibt dafür den Startschuss an den

Körper, um die Produktion von Hormonen, das sind Botenstoffe des Körpers, zu steigern. Hormone kannst du dir wie winzig kleine Briefe vorstellen, die dein Gehirn an verschiedene Organe verschickt, um ihnen so Bescheid zu geben, was sie machen müssen.



Die Hormone verursachen dann all die sichtbaren und unsichtbaren Veränderungen des Körpers, wie zum Beispiel die Körperbehaarung oder die Veränderungen der Stimme. Alle Kinder kommen in die Pubertät, aber nicht alle im gleichen Alter. Jeder Körper hat seinen bestimmten Fahrplan, aber am Ende erreichen alle das Ziel.

Warum rieche ich so komisch?

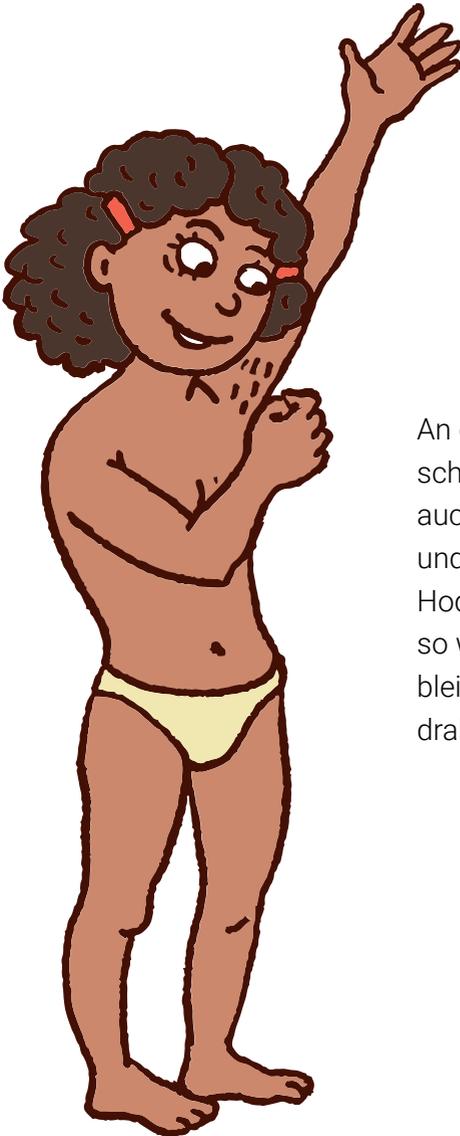


In der Pubertät werden viele verschiedene Hormone produziert, die alle möglichen Veränderungen in unseren Körpern verursachen. Dabei verändert sich auch das Erscheinungsbild der Haut oder die Art, wie wir schwitzen.

Viele fangen an, mehr zu schwitzen, und das bewirkt mehr Körpergeruch. Auch die Haut wird fettiger und viele von uns bekommen darum in dieser Zeit Pickel. Deshalb wird es jetzt wichtig, mehr auf Körperhygiene zu achten und den Körper und das Gesicht regelmäßig zu reinigen.



Wo wachsen Haare?



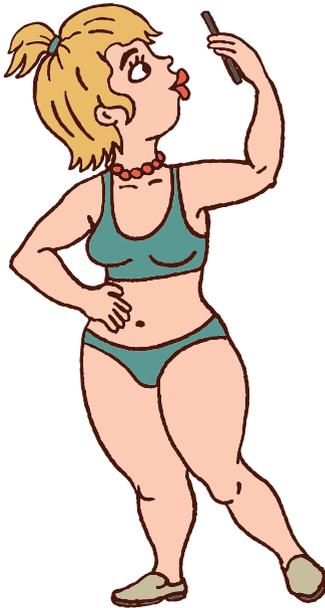
An den Beinen wachsen die Härchen schon im Kindesalter. Später wachsen auch Haare in den Achselhöhlen und an der Vulva oder um Penis und Hodensack. Die wachsen aber nicht so weiter, wie die Kopfhaare, sondern bleiben kurz, sind oft gekräuselt und drahtiger als die Kopfhaare.

Haare können auch an vielen anderen Stellen wachsen, zum Beispiel auf der Brust, im Gesicht und auf dem Rücken. Nicht alle Männer sind an all diesen Stellen behaart. Und auch manche Frauen haben hier sichtbare Haare.

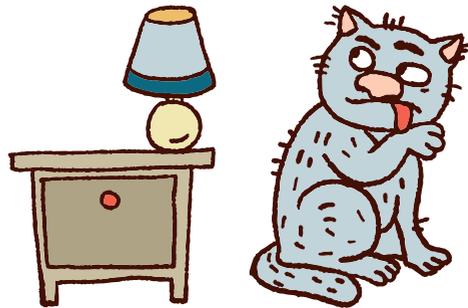


Bei manchen Menschen wachsen ganz viele Haare und bei anderen kaum welche. Das hängt vor allem mit den Hormonen und auch der Haarfarbe zusammen. Manche Menschen rasieren sich an diesen Stellen, andere nicht. Das kann man selbst entscheiden.

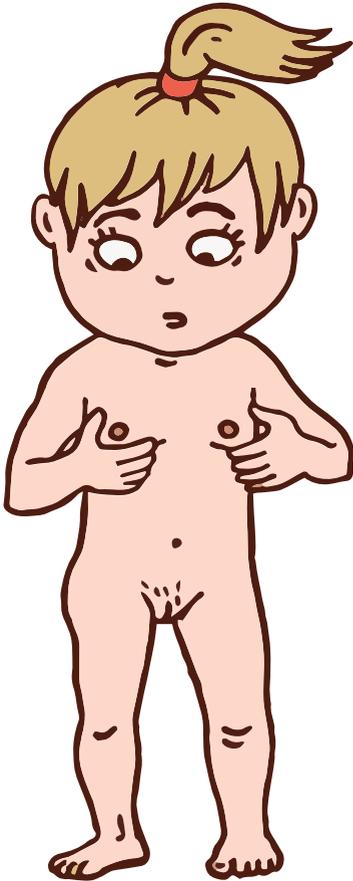
Was bedeutet Pubertät für Mädchen?



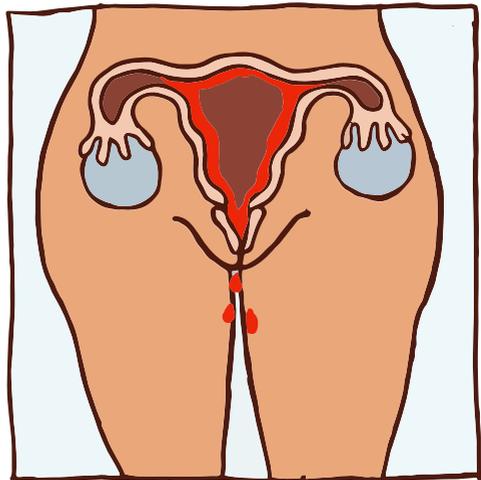
Bei den meisten Mädchen sind die Hormone Östrogen und Gestagen, die in den Eierstöcken produziert werden, für körperliche Veränderungen in der Pubertät verantwortlich.



Achselhaare und Haare an der Vulva beginnen zu wachsen. Die Figur wird weiblicher: Die Brüste beginnen zu wachsen, die Hüften werden breiter und die Mädchen bekommen eine Taille.



Es kann sein, dass die Region um die Brustwarzen nun empfindlicher wird und die Brustwarzen gelegentlichen "jucken". Es kann auch sein, dass eine Brust früher zu wachsen beginnt als die andere. Das ist völlig normal.

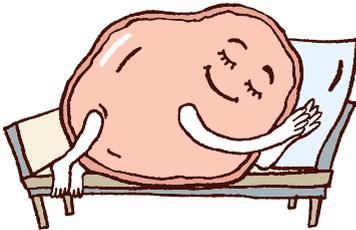


Für dich unsichtbar passiert jetzt auch die Reifung der Eizellen, die in den Eierstöcken beginnt. Ab diesem Zeitpunkt kann ein Mädchen schwanger werden, man sagt auch, es ist nun „geschlechtsreif“. Das bedeutet: Sie könnte ein Baby bekommen, wenn sie Sex mit einem Jungen hat. Diese Veränderung wird dann sichtbar, wenn zum ersten Mal die Regelblutung eintritt.

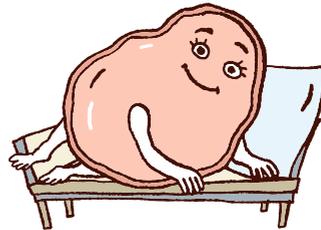
Wie ist das mit der Regel?



Die erste Regelblutung setzt bei den meisten Mädchen zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr ein. Bei manchen auch früher, bei anderen später.



Als "Vorboten" zur ersten Blutung bemerken manche Mädchen zuvor den "Weißfluß". Das ist eine milchig-weiße Flüssigkeit, die aus der Vagina austritt. Dazu kommt es, weil schon immer Eierstöcke mit tausenden Eizellen im Bauchraum waren. Diese Eizellen sind in einer Art Winterschlaf, bis das Mädchen in die Pubertät kommt.



Dann sorgen Hormone (Botenstoffe) dafür, dass die Eizellen aktiv werden. Hormone wecken die Eizellen sozusagen eine nach der anderen auf. Der Eisprung ist anfangs unregelmäßig, regelmäßig wird die Periode (ein anderes Wort für die Blutung) im Durchschnitt nach 6-24 Monaten.

5000

In den nächsten Jahrzehnten bluten Frauen dann jeden Monat ein paar Tage – außer in der Schwangerschaft. Da Frauen ihre Periode durchschnittlich bis zum ungefähr 50. Lebensjahr bekommen, bluten sie um die 500 Mal im Leben.

Um das Blut während der Menstruation einzufangen, kann man Slipeinlagen oder Binden verwenden, welche man in der Unterhose platziert, oder auch Tampons und Menstruationstassen, die das Blut schon in der Vagina auffangen.



Wie wasche ich die Vulva richtig?

Für die Reinigung der Vulva (in den Hautfalten kann sich Smegma ansammeln, eine gelblich/weiße Substanz aus Talg) reichen klares Wasser und ein Waschlappen aus. Wer möchte, kann eine ph-neutrale Seife verwenden. Intimlotionen und -sprays sind überflüssig und gesundheitsgefährdend, da sie das Klima der Vagina stören können und die Vulva und Vagina dann anfangen zu jucken.



Was bedeutet Pubertät für Jungen?

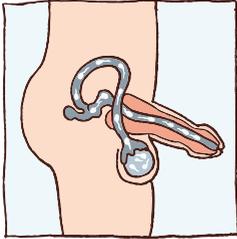


Bei den meisten Jungen wird in den Hoden das Hormon Testosteron produziert. Eine sichtbare körperliche Veränderung ist das verstärkte Wachstum von Körperbehaarung. Bartwachstum setzt ein. An Achseln und Hodensack beginnen die Haare zu sprießen. Außerdem wird die Figur männlicher, indem zum Beispiel die Schultern breiter werden. Eine hörbare Veränderung ist der Stimmbruch.

Unsichtbar dagegen läuft im Körper die Produktion der Samenzellen ab. Das passiert in den Hoden und heißt, dass ein Junge ab jetzt beim Sex mit einem Mädchen Kinder zeugen kann. Diese Veränderung wird sichtbar, wenn das erste Mal ein Samenerguss passiert.



Mädchen bekommen ihre "Tage" – und Jungs?



Wenn Jungen in die Pubertät kommen, beginnt der Hoden Spermazellen zu produzieren. Das tut er ununterbrochen bis zum Lebensende. Die Spermazellen werden in den Nebenhoden gelagert. Wenn diese "Lagerhallen" voll sind, kommen Millionen von Spermazellen mit einer

Flüssigkeit vermischt beim Penis raus (das heißt auch Ejakulation oder Samenerguss). Die Menge würde ungefähr einen Esslöffel füllen.

Erstmalig geschieht das meist zwischen 11 und 15 Jahren. Oft passiert es ganz unbewusst in der Nacht, während man schläft. Dann spricht man von „feuchten Träumen“. Oder es passiert, während du dich selbstbefriedigst.



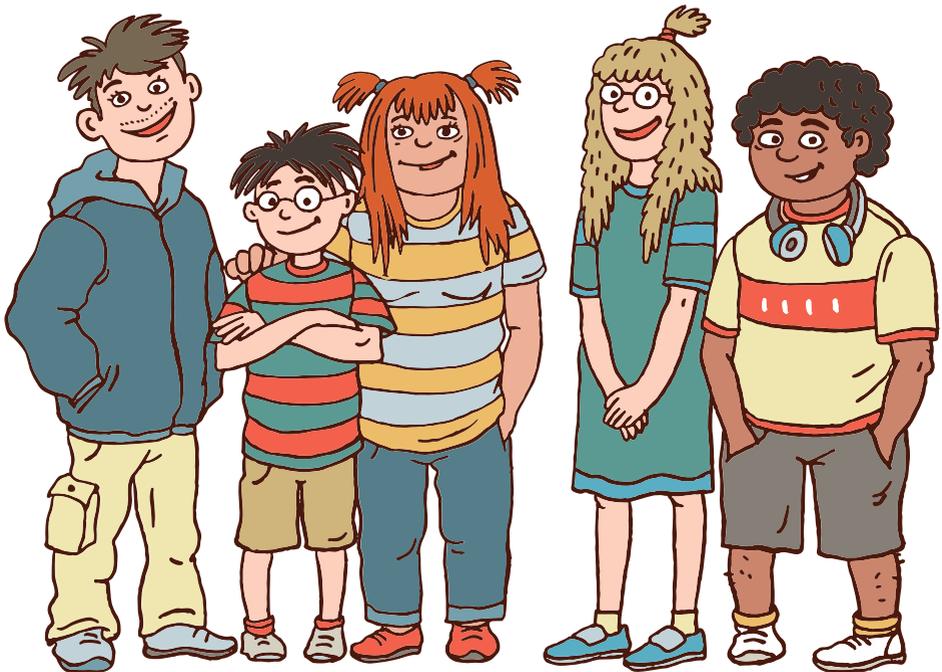
Die weißliche Flüssigkeit heißt Spermata und unterscheidet sich von Jungen zu Jungen in der Menge, dem Geruch und der Farbe. Ab dem ersten Samenerguss ist ein Junge "geschlechtsreif", das bedeutet, er kann beim Sex ein Kind zeugen.

Wie wasche ich den Penis richtig?

Die Vorhaut muss zurückgezogen und die Eichel mit der Hand und klarem Wasser gereinigt werden. Sollte das Zurückziehen schmerzen, kann das ein Anzeichen für eine Vorhautverengung sein. Das solltest du mit deinen Eltern besprechen.



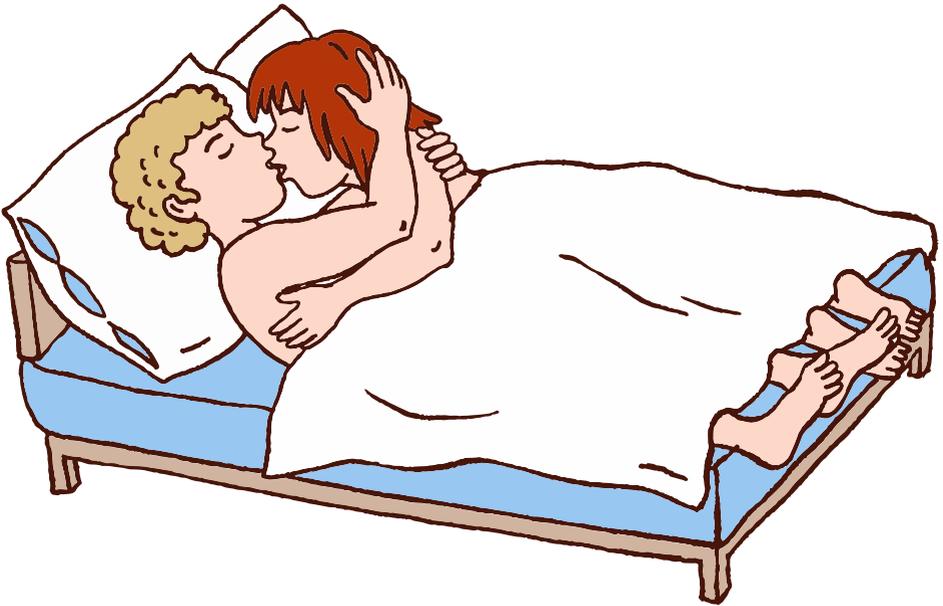
Verändern sich alle Körper auf die gleiche Art?



Nicht bei allen Menschen verändern sich die Körper so, wie wir es erwarten würden. Zu manchen Veränderungen kann es später kommen, andere treffen gar nicht ein – oder sie gestalten sich anders, als man es erwartet hätte. Jeder Körper ist einzigartig und das trifft auch für die Veränderungen während der Pubertät zu.

Warum haben Erwachsene Sex?

Viele Erwachsene oder ältere Jugendliche haben Sex, weil es sich für sie gut anfühlt und sie sich ihrem Partner/ihrer Partnerin nah und verbunden fühlen. Sex kann auch dazu führen, dass man schwanger wird und ein Kind bekommt.



Was ist Pornographie?

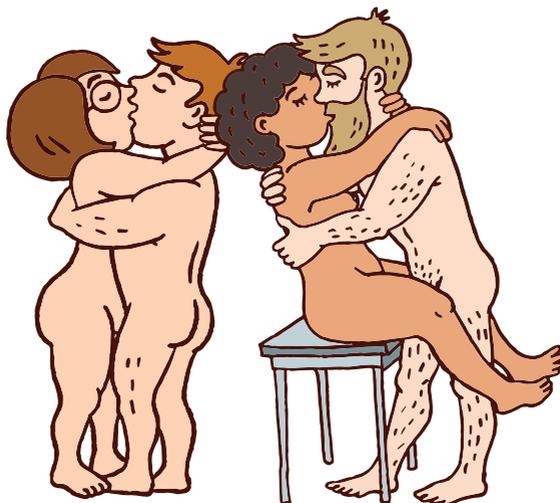


Pornographie oder kurz Pornos sind Filme von Erwachsenen für Erwachsene, in denen Geschlechtsverkehr – also Sex – dargestellt wird. Es werden dabei ganz deutlich die Geschlechtsteile gezeigt (Vulven, Penisse, Busen, Popos), während Menschen Sex haben.

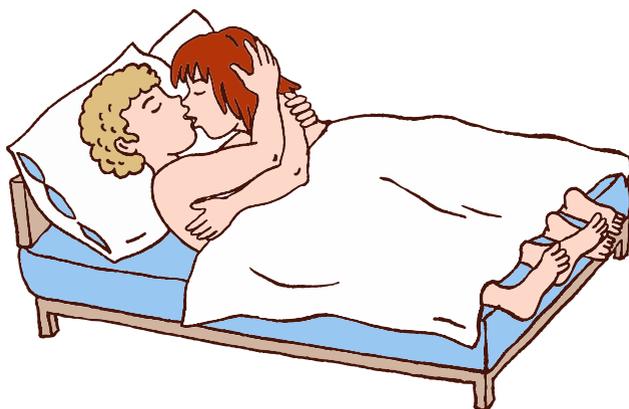
Viele Menschen schauen sich Pornos an, weil sie das erregt. Das bedeutet, dass sie Lust auf Sex bekommen.



Genauso wie bei anderen Filmen auch, handelt es sich aber auch bei der Pornographie nicht um eine wahre Situation, sondern es werden ausgedachte Szenen gezeigt.



Pornos sind keine Dokumentationen vom wahren Sex. Durch Pornos kann man nicht lernen, wie Sex zu sein hat, weil alle Menschen andere Dinge schön finden. Die im Film gezeigten Menschen stellen das dar, was im Drehbuch steht und nicht das, worauf sie Lust haben.



Im wahren Leben würden viele Sachen, die in Pornos vorkommen, der anderen Person wehtun, sie einschüchtern oder erniedrigen. Wenn sich Paare solche Filme ansehen, sollten sie sich darüber unterhalten, ob und was ihnen gefällt und was nicht.

Darf ich nackte Fotos von mir verschicken?

Manche Menschen verschicken nackte Bilder oder Filme an andere Personen und sogar an Kinder. Das heißt Sexting.



Wenn du so etwas auf dein Handy bekommst, solltest du mit einer vertrauten Person sprechen. Es ist nämlich nicht erlaubt und sogar strafbar pornografische Bilder und Videos an Kinder und Jugendliche zu verschicken.

Oft bekommen Kinder dabei Sachen zu sehen, vor denen sie sich ekeln, die ihnen Angst machen und die sie gar nicht sehen möchten. In manchen Ländern ist es verboten, sich Nacktbilder zu schicken.

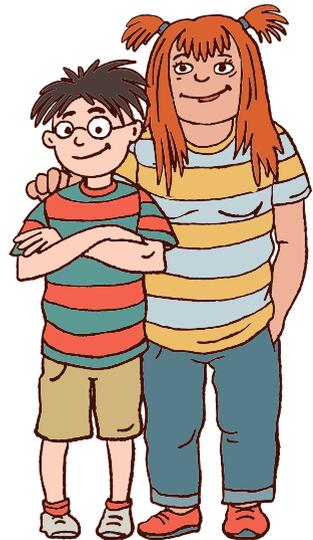


Und es ist auch verboten, dass Kinder ihre eigenen nackten Bilder verschicken, und du solltest das nie tun, auch wenn jemand dich darum bittet oder dir droht. In solchen Fällen solltest du dir unbedingt Hilfe holen.

Warum sind manche Kinder gemein zu mir?

Jedes Kind sucht in der Pubertät Freundinnen und Freunde – um zu spielen, um zu reden und gemeinsam Zeit zu verbringen. Es handelt sich nämlich um eine Zeit, in der für viele Kinder Freundschaften vielleicht genauso wichtig werden wie die Familie.

Nicht selten kommt es vor, dass bei der Suche nach neuen Freundschaften andere Kinder ausgegrenzt werden. Das kann durch Worte passieren oder körperlich, zum Beispiel durch Schubsen. Beides ist nicht erlaubt.



Es gibt verschiedene Ursachen, warum manche Kinder so etwas machen. Vielleicht fühlen sie sich deshalb wichtiger, weil sie eigentlich selbst verunsichert sind, oder sie möchten auf diese Weise andere beeindrucken und denken nicht darüber nach, dass sie damit jemanden verletzen.

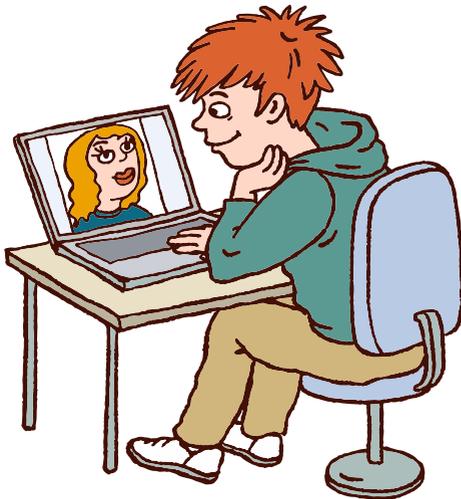


Wenn dir so etwas passiert, kann das wehtun und dich traurig machen. Dann hast du vielleicht keine Lust mehr in die Schule zu gehen oder hast sogar Angst davor. Du darfst auf jeden Fall eine erwachsene Person um Hilfe bitten. Vielleicht eine Lehrkraft oder deine Eltern. Denn kein Kind darf ausgegrenzt werden, auch wenn es anders ist, als die meisten Kinder. Hilfe kannst du dir auch bei der Nummer-gegen-Kummer holen.

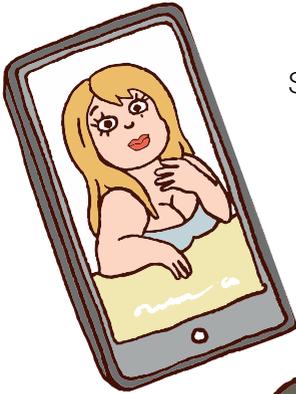


Darf mich eine Internetbekanntschaft besuchen kommen?

Online lernt man schnell neue Leute kennen. Manche sind total nett, andere schreiben vielleicht auch komische Sachen. Es kann aber sein, dass die Personen in Wirklichkeit gar nicht die sind, für die sie sich online ausgeben.



Jemand kann zum Beispiel sagen, er* sie sei so alt wie du, obwohl es sich in Wirklichkeit um eine erwachsene Person handelt. Vielleicht benutzt sie sogar ein gefälschtes Profilbild, auf dem nicht sie sondern jemand anderes abgebildet ist. Manche Erwachsene oder Jugendliche versuchen so das Vertrauen von Kindern zu erschleichen.



Sobald eine Person Fotos von dir möchte, nach deiner Adresse fragt oder sich mit dir Treffen will, solltest du vorsichtig sein und mit jemandem darüber sprechen.



Wenn du jemanden aus dem Internet treffen möchtest, nimm immer eine*n Freund*in mit, erzähle deinen Eltern davon oder teile deinen Live-Standort mit deinem Smartphone an eine*n Freund*in.

Warum werden die Eltern immer anstrengender?



Lange Zeit war für dich die Familie wahrscheinlich das Wichtigste. Mit der Pubertät rücken neue Interessen in den Vordergrund – Freund*innen, Sport oder vielleicht etwas anderes. Daran müssen sich auch deine Eltern erst einmal gewöhnen.



Es kann auch sein, dass du das Gefühl hast, dass sie dich gar nicht mehr verstehen oder sogar, dass du dich selbst nicht mehr verstehst. In der Pubertät geht es den Meisten so. Das kann anstrengend sein, weil du dich jetzt mehr mit den Eltern und Geschwistern streitest oder du dich alleine fühlst.

In deinem Gehirn geht gerade sehr viel vor sich. Es schaut da oben ein bisschen so wie auf einer Baustelle aus und vieles verändert sich von einem Tag zum anderen. Da können auch die Eltern nicht immer mithalten. Aber wahrscheinlich geben sie sich, genau wie du auch, alle Mühe. Wenn du dich mit deinen Eltern in dieser Zeit überhaupt nicht verstehst, ist es gut, wenn du eine andere Vertrauensperson hast.



Warum streite ich mich mit Freunden oder Freundinnen?

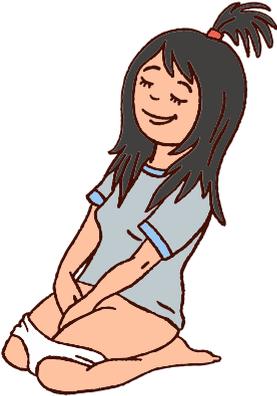


Gefühle und Beziehungen verändern sich in der Pubertät oft schnell. So kann es sein, dass du in einem Moment voller Freude bist und im anderen total traurig. Das kann sich auf bestimmte Situationen richten oder auch gegenüber einer bestimmten Person.

Auch Andere in deinem Alter fühlen sich oft so. Es kann schmerzhaft sein und kann sich so anfühlen, als ob es für immer ist. Aber meistens legen sich solche Gefühle relativ bald. Freund*innen können sich vertragen oder neue Freundschaften werden geknüpft. Keine Sorge, das passiert den meisten manchmal und du bist gut so, wie du bist.

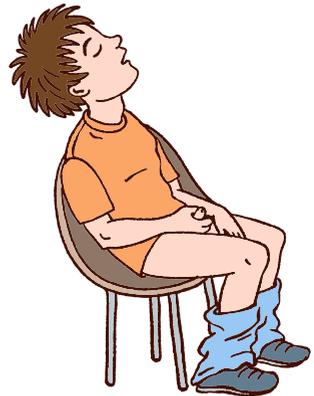


Darf ich mich an meiner Vulva oder meinem Penis streicheln?

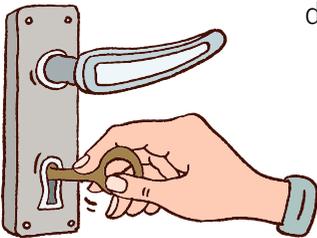


Dein Körper gehört dir. Wenn dir das Berühren und Streicheln an der Vulva oder am Penis angenehm ist, darfst du das auch machen. Man sagt dazu auch Selbstbefriedigung.

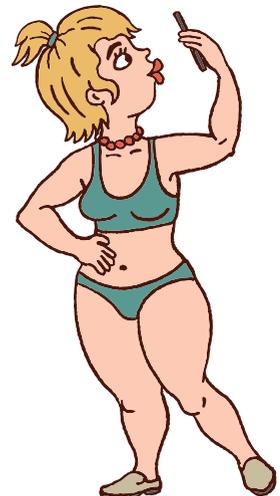
Am besten ist es, wenn du dir dafür einen ruhigen und privaten Ort aussuchst. Vielleicht bei dir im Zimmer. Oder du gehst ins Badezimmer, wo du die Tür abschließen



kannst. Es ist wichtig, dass du dich sicher und wohl fühlst, wenn du dir angenehme Gefühle machst.



Dadurch lernst du auch deinen Körper kennen und das ist auf jeden Fall gut so. Denn wer seinen Körper gut kennt, fühlt sich darin auch wohler und kann auch anderen sagen, was er mag oder nicht gut findet.



Ist es okay, dass ich alleine im Bad sein möchte?

Du bist jetzt in einem Alter, in dem es ganz normal ist, dass du alleine im Badezimmer sein möchtest. Deine Familie muss sich vielleicht erst noch daran gewöhnen, aber auch Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Privatsphäre.



Sprich mit deiner kleinen Schwester und erkläre auch deinen Eltern, dass du jetzt manchmal oder auch immer alleine im Bad sein möchtest. Vielleicht könnt ihr zusammen ein Schild basteln, das zeigt, ob jemand ins Badezimmer reinkommen darf oder nicht.

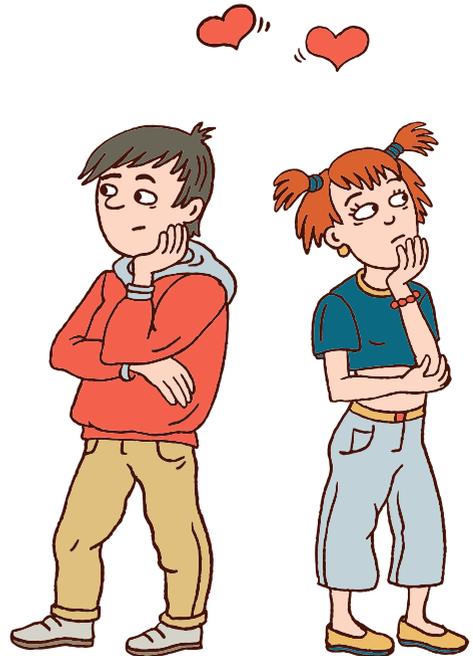
Muss ich meinen festen Freund/meine feste Freundin küssen?

Nein, du musst gar nichts machen. Du entscheidest selbst, was du möchtest. Und das gilt auch für andere. Es ist also wichtig, dass auch du die Wünsche deines Freundes/deiner Freundin respektierst und dich nicht ärgerst, wenn er oder sie etwas nicht machen möchte. Vielleicht könnt ihr ja auch andere Lösungen finden, und anstatt zu küssen erst einmal Händchen halten.



Warum kribbelt es in meinem Bauch, wenn ich an eine bestimmte Person denke?

In der Pubertät sind Gefühle besonders stark und ändern sich oft ganz schnell. Das hängt damit zusammen, dass in deinem Körper ganz viele Hormone (Botenstoffe) ausgeschüttet werden. Weil diese Hormone bei der Verliebtheit eine wichtige Rolle spielen, kann es sein, dass du dich auf einmal stark verliebst und auch selbst davon überrascht bist.



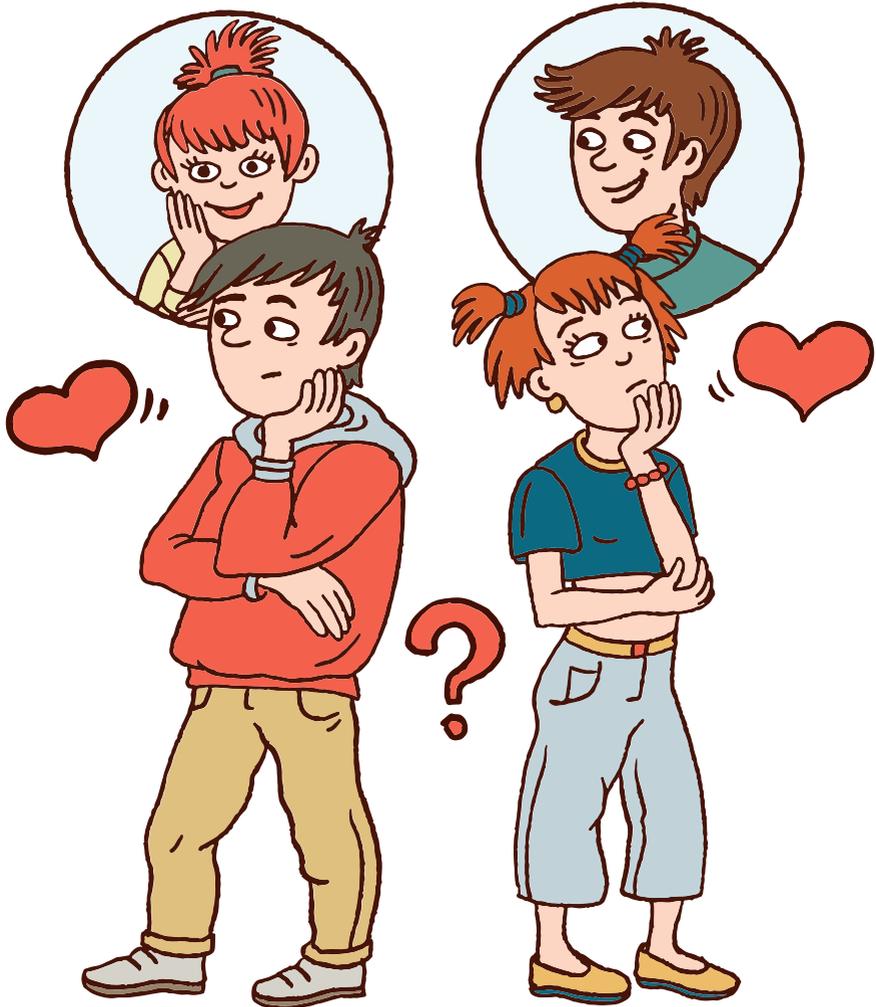
Es kann auch sein, dass du auf einmal jemanden sehr magst, den du vorher gar nicht mochtest. Oder dass du in diese Person sogar verliebt bist. Vielleicht merkst du, dass du in mehrere Personen auf einmal verliebt bist. Und es kann auch sein, dass ein Mädchen sich in ein Mädchen verliebt oder ein Junge in einen Jungen.



Ob du in jemanden verliebt bist oder in wen du verliebt bist, musst du niemandem sagen, das kann dein Geheimnis bleiben. Wenn du aber mit jemandem darüber sprechen willst, dann kannst du dich an eine Person wenden, bei der du dich wohlfühlst.



Was ist ein Coming Out?



Wir können uns nicht selbst aussuchen, in wen wir uns verlieben. Es passiert einfach und auf einmal sind wir verliebt.



Viele Menschen verlieben sich in jemanden vom anderen Geschlecht, manche verlieben sich in Menschen vom gleichen Geschlecht. Den Moment, in dem jemand sich bewusst wird, dass er oder sie sich zu einem Menschen mit dem gleichen Geschlecht hingezogen fühlt, nennt man Coming In oder auch inneres Coming Out.

Menschen, die herausfinden, dass sie sich zum anderen Geschlecht hingezogen fühlen, müssen es meistens nicht besonders erklären. Diejenigen, die herausfinden, dass sie nicht dem typischen Bild von einer Mann-Frau-Liebe entsprechen, haben hingegen oft das Bedürfnis dies ihrer Familie oder vertrauten Personen mitzuteilen. Dies nennt man ein (äußeres) Coming Out.



Was bedeutet das Wort queer?



Die Bezeichnung queer wird für Menschen verwendet, die sich anders fühlen oder anders lieben, als es typisch zu sein scheint. Dazu zählen homosexuelle Menschen, Trans, Inter und noch viele andere. Gemeint sind auch Menschen, die mit ihrem Aussehen und/oder Verhalten nicht den gängigen Rollenbildern entsprechen.



Queer könnte man mit quer oder besser mit schräg, diagonal übersetzen. Der Begriff kommt aus dem Englischen. Jemand, der queer ist, scheint nicht in das geradlinige Bild der Gesellschaft zu passen.



Queere Menschen gab es schon immer. Du findest sie in jeder Gesellschaft, in jeder Epoche und bestimmt auch in deiner Nähe. Berühmte queere Menschen sind zum Beispiel die Künstlerin Frida Kahlo, das Multitalent Leonardo da Vinci, der Maler und Dichter Michelangelo, die Tennisspielerin Martina Navratilova, der Unternehmer Tim Cook, die Schriftstellerin Virginia Woolf, der Komponist Peter Tschaikowsky, der Rockstar David Bowie oder die Schauspielerin Kristen Stewart.



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



Kofinanziert von der Europäischen Union



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 dieses Dokuments, 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.

