



Grenzen und Respekt Spiel

Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS kennen ihre Rechte im Umgang mit Sexualität (insbesondere Schutzalter, sexuelle Orientierung, Schutz vor Abhängigkeit und Übergriffen) und können ihre Verantwortung im Umgang mit Sexualität einschätzen
- SuS können Verhaltensweisen und ihre Auswirkungen im Bereich Sexualität kritisch beurteilen (insbesondere Risiken, Übergriffe, Missbrauch, Promiskuität, Prostitution, Pornographie).
- SuS können mit anderen Vorstellungen von (sexuellen) Bedürfnisse und Beziehungswünschen respektvoll umgehen und wissen, dass die Gestaltung einer Beziehung einvernehmlich geschehen soll.



Arbeits- und Sozialformen

- Plenum

Zeitfenster

- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- Genügend Platz im Raum, Stoppuhr
- Plakate zum Thema sexuelle Grenzen ([Download](#))

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
2'	Die SuS stehen sich in 2 Reihen gegenüber. Die rechte Reihe denkt sich – ohne miteinander zu reden – etwas aus, was sie unbedingt wollen. Die linke Reihe überlegt sich, was sie nicht wollen. Die linke Seite, was sie nicht wollen.	

Zeit	Inhalt	Material
5' solange es Spas macht	Auf das Startzeichen beginnt die Ja-Seite zu sagen: Ja, das will ich. Die Nein-Seite antwortet: Nein, das will ich nicht. Während einer Minute wechseln sich die beiden Seiten mit Ja und Nein ab und steigern sich in Lautstärke und Bestimmtheit. Zur Unterstützung kann die LP Anleitung geben: Jetzt ängstlich, schüchtern, selbstbewusst, wütend! Die SuS setzen entsprechend Stimme und Körper (kein Körperkontakt!) als Ausdrucksmittel ein. Wechsel nach einer Minute. Die Übung wird mit einem anderen Gegenüber eine Minute durchgeführt.	
5' solange es Spas macht	<p><u>Variante «Standhaft bleiben»</u></p> <p>Je 2 SuS stehen sich gegenüber, legen die Handflächen gegeneinander und geben Druck. Eine Person denkt sich etwas aus, das sie sich besonders wünscht, die andere etwas, das sie nicht will. Auf das Startzeichen sagt die eine Seite Ja, die Andere Nein. Dabei schauen sich die Paare in die Augen.</p> <p>Weiterführende Fragen zum Austausch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist mir leicht, was ist mir schwergefallen? • Was habe ich bei den anderen wahrgenommen? • Wie verlief die Dynamik? War ich in meiner Aussage mal unsicher? Wann und warum? • Gab es Unterschiede, ob eine Person meines eigenen Geschlechts mir gegenüberstand oder eine Person des andern Geschlechts? • In welchen Situationen ist es wichtig, klar und deutlich Nein zu sagen? • In welchen Situationen ist es wichtig, klar und deutlich Ja zu sagen? • Gibt es Situationen, in denen ich schlecht Nein sagen konnte? Wenn ja, in welchen? Hätte ich anders reagieren können? • Was denkt ihr zur Aussage: «Jungs sagen manchmal Ja und meinen Nein»? • Was denkt ihr zur Aussage: «Mädchen sagen manchmal Nein und meinen Ja»? 	
5-10'	<p>Anschliessend können die Plakate noch im Raum aufgehängt werden:</p> <p>Dazu kann diskutiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was seht ihr auf dem Plakat? • Was löst es bei euch aus? • Um was geht es? • Botschaft: «Was sagt dein Gefühl? Meine Grenzen sind auch deine Grenzen auch wenn sie anders sind». Eine Diskussion über diese Aussage führen. • «Was sagt dein Gefühl?» Wie merkt ihr körperlich, wenn euch unwohl ist. Zum Beispiel jemand zu nah kommt? 	<u>Plakate</u>

Zum Beispiel: flaes Bauchgeföhl, Druckgeföhl auf Brust, Nervosität.

- Wo gibt es Situationen im Alltag oder bei Partnerschaft, bei welchen Grenzen überschritten werden können?
- Wie kann ich als Person darauf reagieren?

Quelle

- Berner Gesundheit Plakate zum Thema Grenzen: ([Download](#))