

## IV.57

### Der Mensch

# Bereit für die Pubertät? – Körper, Sexualität und Verhalten

Nach einer Idee von Sabine Nelke



© RAABE 2024

© Drazen Zigic/iStock/Getty Images Plus

Bereiten Sie Ihre Klasse auf die physischen und psychischen Veränderungen in der Pubertät vor. Die Lernenden decken Mädchen rund um die Pubertät, die Geschlechtsorgane, Schwangerschaft und Verhütung auf und erörtern sich das Thema faktenbasiert. Mit spannenden Methoden wie einem Podcast, einem Rollenspiel und dem Schreiben eines Zeitschriftenartikels bereiten sich die Lernenden auf die eigene Pubertät vor. Abschließender Wissenstest dient der Lernerfolgskontrolle.

---

#### KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 6, 7, 8

Dauer: 8 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Sachkompetenz, Kommunikationskompetenz

Inhalt: Pubertät, Geschlechtsorgane, Geschlechtshormone, Menstruationszyklus, Verhalten, Geschlechtsreife, Schwangerschaft, Sexualität

---

## Auf einen Blick

### 1./2. Stunde

**Thema:** Einführung und psychische Veränderungen in der Pubertät

- M 1 Die Pubertät – Wusstest du...?  
 M 2 Unsere Hormone steuern die Pubertät  
 M 3 Das Verhalten in der Pubertät

**Benötigt:**  ggf. je ein Richtig- und Falsch-Kärtchen  
 Schere und Klebstoff  
 Endgeräte mit Internetzugang für den Podcast

### 3./4. Stunde

**Thema:** Der Körper in der Pubertät und Geschlechtsorgane

- M 4 Körperliche Veränderungen in der Pubertät  
 M 5 Die weiblichen Geschlechtsorgane  
 M 6 Die männlichen Geschlechtsorgane  
 M 7 Wissenstest – Die weiblichen Geschlechtsorgane  
 M 8 Der Menstruationszyklus  
 M 9 Wissenstest – die männlichen Geschlechtsorgane  
 M 10 Ab wann bin ich geschlechtsreif?

**Benötigt:**  Schere und Klebstoff

### 6.–8. Stunde

**Thema:** Planung und Vorführung von Rollenspielen zur Pubertät

- M 11 Konfliktsituationen in der Pubertät – Ein Rollenspiel

**Benötigt:**  Requisiten für die Rollenspiele

### 9. Stunde

**Thema:** Sexuelle Orientierung, erste Beziehung und Verhütung

- M 12 Sexualität und die erste Beziehung  
 M 13 Verhütung – Jeder trägt Verantwortung!

**Benötigt:**  Endgeräte mit Internetzugang für die Internetrecherche





## 10. Stunde

Thema: Wissensüberprüfung zum Thema Pubertät

M 14 Die Pubertät – Abschlusstest

### Minimalplan

Bei Zeitmangel verzichten Sie auf die Bearbeitung von **M 3**, **M 10**, **M 12** und **M 13**. Sprechen Sie dafür die enthaltenen Aspekte im Unterrichtsgespräch zu Beginn der Einheit an.

### Erklärung zu den Symbolen

	Dieses Symbol markiert differenziertes Material. Wenn nicht anders ausgewiesen, befinden sich die Materialien auf mittlerem Niveau.				
	leichtes Niveau		mittleres Niveau		schwieriges Niveau

## Die Pubertät – Wusstest du...?

M 1

In der Pubertät entwickeln sich Menschen vom Kind zum Erwachsenen. Diese besondere Zeit ist geprägt von körperlichen Veränderungen und neuen Herausforderungen. Die Pubertät kann bei manchen Personen früher beginnen als bei anderen und als schwierig oder einfach empfunden werden.

### Aufgabe 1

Welche der Aussagen zur Pubertät sind wahr und welche nicht? **Umkreise** die entsprechenden Buchstaben, die von oben nach unten das Lösungswort bilden.

	Wahr	Falsch
Jugendliche werden im Laufe der Pubertät fortpflanzungsfähig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> S
Die Fortpflanzungsorgane entstehen während der Pubertät.	<input type="checkbox"/> U	<input type="checkbox"/> E
Die Pubertät beginnt bei jedem Menschen im Alter von 12 Jahren.	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> Y
Die meisten Mädchen erleben die Pubertät im Alter zwischen 10 und 16 Jahren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> U
Bei den meisten Jungen findet die Pubertät zwischen dem 12. und 18. Lebensjahr statt.	<input type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> A
Während der Pubertät verändert sich allein der Körperbau.	<input type="checkbox"/> T	<input type="checkbox"/> L
Während der Pubertät findet auch im Gehirn eine Umstrukturierung statt.	<input type="checkbox"/> Z	<input type="checkbox"/> I
Während der Pubertät entwickeln sich die primären weiblichen und männlichen Geschlechtsmerkmale.	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> C
Jugendliche werden während der Pubertät immer selbstständiger, weshalb es zu Konflikten mit Erwachsenen kommt.	<input type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> R
Die Geschlechtsorgane sind schon bei der Geburt vorhanden.	<input type="checkbox"/> T	<input type="checkbox"/> O
Während der Pubertät finden körperliche und psychische Veränderungen statt.	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D
Während der Pubertät entwickeln sich die sekundären weiblichen und männlichen Geschlechtsmerkmale.	<input type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> E
Jugendliche sind schon vor der Pubertät fortpflanzungsfähig.	<input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> O
Die Körpergröße verändert sich in der Pubertät nur leicht.	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> R
Zu Beginn der Pubertät wird ein Wachstumsschub ausgelöst und Jugendliche können bis zu acht Zentimeter in einem Jahr wachsen.	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> U
Vulva ist die korrekte Bezeichnung für die Scheide.	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> O
Die Clitoris besitzt eine Eichel und eine Vorhaut.	<input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> V
Intergeschlechtlichkeit bedeutet, dass bei einer Person Geschlechtsmerkmale vorliegen, die nicht ausschließlich männlich oder weiblich sind.	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> A

Lösungswort: \_\_\_\_\_

## Der Menstruationszyklus

M 8

### Wann tritt die Monatsblutung das erste Mal auf?

Die monatliche Blutung tritt meist zum ersten Mal zwischen dem 12. und 13. Lebensjahr auf. Sie kann aber auch schon mit 10 Jahren oder erst mit 15 Jahren auftreten. Diese Blutung heißt auch Regelblutung oder Menstruation.

### Was passiert bei der Monatsblutung?

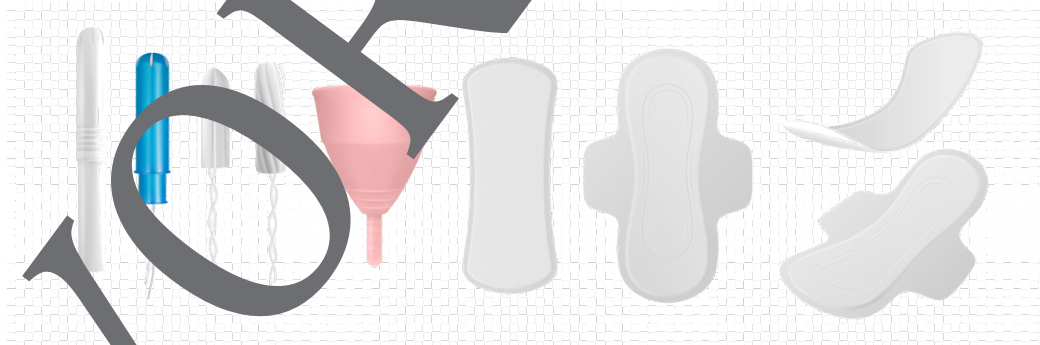
Bei der Regelblutung wird etwa eine kleine Tasse an Blut ausgeschieden. Zu dieser Blutung kommt es, wenn die Gebärmutter Schleimhautreste abgebaut wird. Außer Blut werden auch Schleimhautreste der Gebärmutter und Scheidenflüssigkeit abgegeben. Dementsprechend variiert die Farbe dieser Flüssigkeit von Rot bis Dunkelbraun. Die Regelblutung dauert etwa zwischen drei und sieben Tagen.

### Wie läuft der Menstruationszyklus ab?

Die Menstruation findet innerhalb eines regelmäßigen Kreislaufes (Zyklus) statt. Die Dauer dauert ungefähr 28 Tage. Da sie regelmäßig auftritt, heißt sie auch Periode. In der ersten Zykluswoche wird die Gebärmutter Schleimhaut abgebaut. Es kommt zur Regelblutung (Menstruation). Zudem reift in einem Eierstock eine Eizelle heran. Nach etwa 14 Tagen findet der Eisprung statt. In der dritten Woche des Zyklus beginnt der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Eine reife Eizelle wird durch den Eileiter geleitet. Die Wanderung der Eizelle durch den Eileiter dauert etwa 3–4 Tage. In einem Eierstock beginnt eine weitere Eizelle heranzureifen. In der vierten und letzten Woche eines Menstruationszyklus erreicht die reife Eizelle die Gebärmutter. Gleichzeitig reift eine Eizelle in einem Eierstock immer weiter heran.

### Welche Hygieneartikel helfen bei der Monatsblutung?

Um das Blut aufzufangen, können Tampons, Binden, Periodenunterwäsche oder eine Menstruationstasse benutzt werden. Tampons und Menstruationstassen werden in die Vagina eingeführt. Tampons bestehen aus saugfähigem Material und saugen das Blut auf. Tampons sollten regelmäßig ausgetauscht werden. Die Menstruationstasse fängt das Blut auf und muss ebenfalls regelmäßig geleert werden. Binden und Periodenunterwäsche bestehen ebenfalls aus saugfähigem Material und fangen das Blut außerhalb des Körpers auf. Binden werden dazu in die Unterhose geklebt. Auch Binden und Periodenunterwäsche sollten regelmäßig ausgewechselt werden.



MadVector/Black/Getty Images Plus

# Verhütung – Jeder trägt Verantwortung!

M 13

Mit Verhütungsmitteln können ungewollte Schwangerschaften verhindert werden. Es gibt auch Verhütungsmittel, die gegen sexuell übertragbare Krankheiten schützen.

## Aufgabe 1

**Informiert euch** auf der folgenden Internetseite, welche Verhütungsmittel es gibt:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/sexualitaet/verhuetung/verhuetungsmittel-uebersicht.html>

**Vervollständigt** dann die Tabelle.

Ein Verhütungsmittel, das als sehr sicher gilt:	
Ein Verhütungsmittel, das auch gegen sexuell übertragbare Krankheiten schützt:	
Der Index, der die Sicherheit von Verhütungsmitteln angibt:	
Das Jahr, seitdem die „Pille danach“ rezeptfrei erhältlich ist:	
Ein Verhütungsmittel, das nur alle paar Jahre aufgefrischt werden muss:	

## Aufgabe 2

Stell dir vor, du gehörst zum Team einer Zeitschrift für Jugendliche. Das Team berät Jugendliche zum Thema „Sexualität und Verantwortung“. **Schreibe** für Jugendliche deines Alters einen kurzen Artikel. **Beschreibe** darin, was sie in Bezug auf Sexualität und Verantwortung beachten sollten.

**Tip:** Du kannst in deinem Artikel auf die folgenden Themen eingehen: Verhütungsmittel, sexuell übertragbare Krankheiten, Verträge, Consent.



© ONYXprj/iStock/Getty Images Plus

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

