

Materialien zur Sexualaufklärung von Kindern und Jugendlichen



Egötz Bengoetxea/Shutterstock



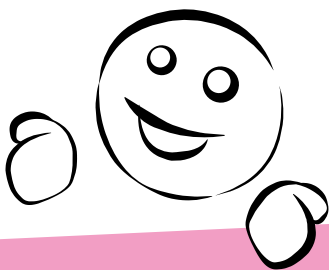
Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

EINLEITUNG

Dieser Flyer bietet einen Überblick über ausgewählte Materialien zur Sexualaufklärung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG).

Die vorgestellten Medien richten sich an verschiedene Zielgruppen – von Grundschulkindern über Jugendliche bis hin zu Erziehungsberechtigten und Fachkräften.

Die Inhalte sind fachlich fundiert und unterstützen eine alters- und entwicklungsangemessene Sexualaufklärung. Alle Angebote sind kostenfrei, freiwillig nutzbar und können je nach Bedarf einzeln oder in Kombination eingesetzt werden.



ELTERNRATGEBER

Die Elternratgeber zur kindlichen Sexualentwicklung bieten Eltern und Erziehungsberechtigten praktische Unterstützung und Informationen, um ihre Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen – Vorschulalter, Grundschulalter und Jugendalter – angemessen begleiten zu können. Die Ratgeber behandeln Themen wie körperliche und psychosoziale Veränderungen, Umgang mit Gefühlen, Grenzen setzen und akzeptieren, Identitätsförderung, Beziehungs- und Liebesfähigkeit sowie Schutz vor sexualisierter Gewalt.

Sie geben Erziehungsberechtigten Hinweise, wie sie ihre Kinder bei der Entwicklung eines positiven Körpergefühls unterstützen und eine gesunde sexuelle Entwicklung fördern können. Die Ratgeber geben auch Hinweise auf weiterführende Literatur, Broschüren und Internetadressen.



ZU DEN ELTERNRATGEBERN

Dem Leben auf der SPUR

Das Medienpaket richtet sich an Grundschul Kinder und gibt Antworten auf Fragen über Gefühle, Körper, Befruchtung und Pubertät.

Das Medienpaket setzt sich zusammen aus:

- dem Lexikon „Das kleine Körper-ABC“
- dem Falblatt „Das Baby im Bauch der Mutter“,
- dem Wendeplakat „Wenn Eizelle und Samenzelle sich treffen“,
- der Geschichte „Agi, Folo, Paul und Muri auf Klassenfahrt“ (nur als Download verfügbar)
- Anschreiben für Lehr- und Fachkräfte (nur als Download verfügbar)
- Anschreiben für Eltern und Erziehungsberechtigte (nur als Download verfügbar).

Das Angebot eignet sich zum selbstständigen Lesen, zum gemeinsamen Lesen mit den Eltern oder im Unterricht.



ZUM MEDIENPAKET

Hallo, ich bin eine Eizelle

Wann die Eizelle einer Samenzelle begegnet...

Phylogenie

In der Pubertät wirst du fruchtbar

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Das Baby im Bauch der Mutter

Faltblatt

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Das kleine Körper-ABC

Lexikon

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Hallo, ich bin eine Samenzelle

Wann die Samenzelle einer Eizelle begegnet...

Phylogenie

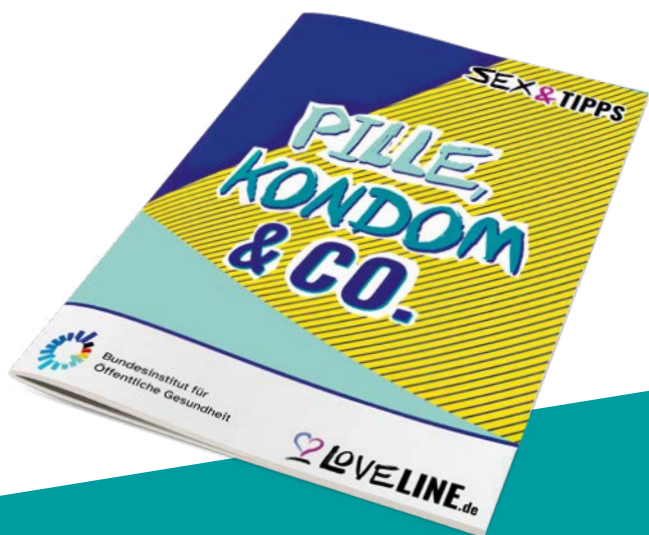
In der Pubertät wirst du fruchtbar

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

SEX & TIPPS

Die 13-teilige Broschürenreihe „SEX & TIPPS“ ist speziell darauf ausgerichtet, Jugendliche bei ihren Fragen und Unsicherheiten rund um Beziehungen, Sexualität und Gesundheit zu unterstützen.

Mit Themen wie „Pille, Kondom und Co.“, „Das erste Mal“ oder „Sexuelle Orientierung“ werden wichtige Bereiche abgedeckt, die Jugendliche beschäftigen. Die Broschüren-Reihe bietet verständliche Informationen, Handlungsempfehlungen sowie Hinweise zu Anlaufstellen für weitere Unterstützung. Jugendliche können sich so interessensgeleitet umfassend informieren, ihre eigenen Bedürfnisse besser verstehen und werden dabei unterstützt, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Die Informationsmaterialien unterstützen sie auf ihrem Weg zu einer gesunden und selbstbestimmten Sexualität.





ZU DEN SEX & TIPPS

JULES TAGEBUCH

Die 16-jährige Jule berichtet rückblickend über die aufregende Zeit ihrer Pubertät mit körperlichen Veränderungen, Gefühlschaos und erster Liebe. Neben der spannenden Erzählung gibt's jede Menge Infos zu allem, was Mädchen in der Zeit der Pubertät so beschäftigt: Freundschaft und Beziehungen, Körper und Menstruation, Schönheitsideale und Schlankheitsdruck, Besuch bei der Frauenärztin, das erste Mal und Verhütung.

Außerdem werden in Jules Aufklärungs-ABC wichtige Begriffe verständlich erklärt und im Anhang Informationsmaterialien zum Weiterlesen und Adressen genannt, die Rat und Hilfe anbieten.



ZU JULES TAGEBUCH



WIE GEHT'S WIE STEHT'S?

Die Broschüre vermittelt in kompakter und anschaulicher Weise relevante Informationen rund um die Veränderung in der Pubertät beim männlichen Körper. Sie gibt Antworten auf Fragen wie „Was passiert bei einer Erektion?“ oder „Wie funktioniert der Samenerguss?“.

Weiterführende Informationen werden per Link oder QR-Code zum Jugendportal **www.loveline.de** angeboten, um tiefer in das jeweilige Thema eintauchen zu können.

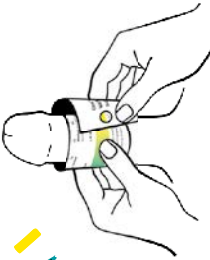


ZU WIE GEHT'S WIE STEHT'S

KONDOMETER

01. Auf der Rückseite findest du rechts einen Pfeil →. Lege es dort zuerst am Penis an und wickle das Maßband dann um den steifen Penis.

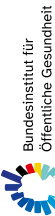
02. Schau nun durch das ausgestanzte Loch. Welche Farbe siehst du? Diese empfiehlt dir die passende Kondomgröße.



KONDOMETER

WELCHES KONDOM PASST DIR?

AUF DIE BREITE KOMMT ES AN!

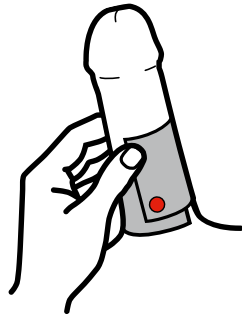


Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Die Auswahl des richtigen Kondoms ist oft eine Frage des persönlichen Geschmacks. Nur eins muss auf jeden Fall stimmen: die Größe!

Denn nur wenn ein Kondom richtig passt, schützt es optimal vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

Das Kondometer informiert über die verschiedenen Größen und Passformen von Kondomen. Es unterstützt Jugendliche dabei das passende zu finden.



ZUM
KONDOMETER



FLIRTPOSTKARTEN

Die Flirtpostkarten eignen sich gut dazu, anderen ein Kompliment zu machen oder einen Schritt auf seinen Crush zuzugehen.

Auch verweisen sie durch Links und QR-Codes auf das Jugendportal www.loveline.de. Der Slogan auf der jeweiligen Flirtpostkarte ist auch in Brailleschrift zu lesen.

Fragen zu Liebe,
Sex und Verhütung?
Antworten findest
du auf




DU
BIST
SO
SÜSS



DU
BIST
SO
SÜSS

DU FÜHLST
DICH
GUT AN...



GUTSCHEIN
FÜR EINMAL
KNUDELN



DU BIST SO
SÜSS



DU BIST SO
SÜSS



ZU DEN POSTKARTEN

herzfroh^{2.0}



Die herzfroh-Materialien richten sich an Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten. Die Materialien umfassen sechs Themenhefte, die Website <https://herzfroh.loveline.de/> und ein digitales Spiel in einfacher Sprache. Zusätzlich unterstützt die Pädagogische Handreichung Fachpersonen in Bildung und Betreuung.

herzfroh^{2.0}
Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität

Angabe
einfach



Freundschaft und Liebe

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zu Freundschaft und Liebe. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir eine wichtige Frage.

herzfroh^{2.0}
Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität

Angabe
einfach



Körper und Pubertät

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zu Körper und Pubertät. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir wichtige Fragen.

herzfroh^{2.0}
Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität

Angabe
einfach



Grenzen

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zu persönlichen Grenzen. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir wichtige Fragen.

herzfroh^{2.0}
Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität

Angabe
einfach



Vielfalt

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zur Vielfalt von Geschlecht und sexueller Orientierung. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir wichtige Fragen.

herzfroh^{2.0}
Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität

Angabe
einfach



Sexualität

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre sexuellen Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zu Sexualität. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir wichtige Fragen.

herzfroh^{2.0}
Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität

Angabe
einfach



Verhütung

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zu Verhütungsmitteln. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir eine wichtige Frage.



ZU DEN THEMENHEFTEN

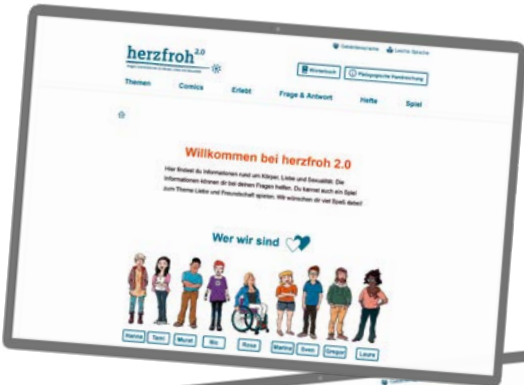
herzfroh 2.0

Materialien zur Sexualaufklärung
für Jugendliche und junge Erwachsene
mit Lernschwierigkeiten

jugend-
geeignet



Pädagogische Handreichung
für Fachkräfte in Bildung
und Betreuung



ZU HERZFROH.LOVELINE.DE





Das Jugendportal www.loveLine.de bietet Informationen und Tipps zu Liebe, Beziehung, Körper, Gesundheit, Sexualität, Verhütung und Vielfalt. Jugendliche können hier Fragen anonym ans loveLine-Team stellen und erhalten eine Antwort.

Außerdem gibt es ein Lexikon, Verweise auf Beratungsstellen, Videos und interaktive Tools wie Wissenstests sowie ein Meinungsbarometer.



ZU LOVELINE.DE

Das Portal bietet kostenfreie Materialien und Methoden zur Sexualaufklärung für Lehr- und Fachkräfte. Auch Eltern finden Wissenswertes vom Kindergartenalter bis hin zur Pubertät.

Mit dem Materialien- und Methodenfinder können Sie einfach und gezielt nach Themen und Kategorien suchen und die passenden Ergebnisse finden, wie z. B. Broschüren, Webseiten oder Arbeitsblätter.



JETZT BESTELLEN

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

per E Mail **bestellung@bioeg.de**
Internet **[https://shop.bioeg.de/themen/
sexualaufklaerung/](https://shop.bioeg.de/themen/sexualaufklaerung/)**
per Post **BIÖG, 50819 Köln**

Die Bestellung ist **kostenfrei**.

Impressum

Herausgeber:

Bundesinstitut für Öffentliche
Gesundheit (BIÖG)
Kommissarischer Leiter:
Dr. Johannes Nießen
Maarweg 149-161, 50825 Köln
www.bioeg.de
Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung:
elements of art GmbH

Artikelnummer: 13010005

Alle Rechte vorbehalten.
Dieses Medium wird vom
BIÖG kostenlos abgegeben.
Es ist nicht zum Weiterverkauf
durch die Empfängerin oder
den Empfänger an Dritte
bestimmt.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit