

Alles klar?

Aufbau & Funktionsweise der Geschlechtsorgane

| Aufbau | Materialien |
|--|---|
| <p>Die SchülerInnen setzen sich mit Aufbau und Funktionsweise der männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane auseinander. Ergänzungs- und Zuordnungsübungen dienen</p> <ul style="list-style-type: none"> • der anfänglichen Feststellung von Wissenslücken. • der abschließenden Überprüfung des eigenen Wissens. <p>Variante 1 – Erkennen und Festhalten von Kerninhalten</p> <p>Die SchülerInnen sollen innerhalb von jeweils max. 10 Minuten die wesentlichen Informationen jedes Informationsblattes herausfiltern und auf einem Extrazettel notieren. Anschließend werden die Informationszettel beiseite gelegt. In einem ersten Schritt versuchen die SchülerInnen nun, die Übungen nur mit Hilfe ihres Gedächtnisses zu lösen. In einem zweiten Schritt dürfen die Notizen dazu genutzt werden.</p> <p>Variante 2 – anonyme Fragensammlung & Recherche</p> <p>Jede SchülerIn notiert anonym eine Frage zu den weiblichen und eine Frage zu den männlichen Geschlechtsorganen. Nach gemeinsamem Ordnen und Sortieren der Fragen können diese einzeln oder auch in Gruppenarbeit mittels Recherche in Büchern, Zeitschriften und/oder im Internet beantwortet werden.</p> <p>Variante 3 – Gestaltung eines Informationsblattes</p> <p>Schritt 1: Die SchülerInnen werden in Gruppen geteilt. Die Hälfte der Gruppen recherchiert Aufbau und Funktionsweise der männlichen Geschlechtsorgane und stellt die wichtigsten Informationen auf maximal zwei A4-Blättern übersichtlich dar. Die zweite Hälfte der Gruppen hat dieselbe Aufgabe mit den weiblichen Geschlechtsorganen zu erfüllen.</p> <p>Schritt 2: Alle Gruppen, die zu einem Geschlecht gearbeitet haben, schließen sich zusammen und vergleichen ihre Ergebnisse. Gemeinsam wird ein Informationsblatt zusammengestellt, das alle wichtigen Informationen bietet.</p> <p>Schritt 3: Die Informationsblätter werden auf A1-Plakate übertragen und auf der Tafel befestigt. Die SchülerInnen versuchen nun, die Übungen zu jenem Geschlecht zu lösen, das sie nicht in der Gruppe erarbeitet haben.</p> <p>Schritt 4: Die Ergebnisse werden gemeinsam ausgewertet. Was konnte richtig zugeordnet werden? Wo haben sich Fragen ergeben? Die beiden Infoblätter bzw. -plakate werden auf Basis dieser Diskussion modifiziert.</p> | <p><i>Infoblätter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> i Die weiblichen Geschlechtsorgane Infoblatt 6.1-6.3, Seite 15-17 i Die männlichen Geschlechtsorgane Infoblatt 7.1-7.3, Seite 18-20 📄 Die Frau Arbeitsblatt 8.1-8.3, Seite 21-23 📄 Der Mann Arbeitsblatt 9.1-9.3, Seite 24-26 |

Alles klar?

| Aufbau | Materialien |
|--|---|
| <p>Variante 4 – Vortrag</p> <p>Aufbau und Funktionsweise der Geschlechtsorgane werden anhand der Grafiken auf den Folien erläutert. Die Verankerung der neu erworbenen Informationen sowie deren Verständnis wird mit Hilfe der Übungen überprüft.</p> <p>Das erste Mal</p> <p>Nach der Beschäftigung mit den weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen kann gemeinsam thematisiert werden, was beim ersten Mal anders ist.</p> | <p><i>Folie:</i></p> <p> Die Geschlechtsorgane Folie 10.1-10.4, Seite 27-30</p> <p><i>Infoblätter:</i></p> <p> Und wie ist es beim ersten Mal? Infoblatt 11, Seite 31</p> |

Zusatzinformation

Infoblatt 6: Die weiblichen Geschlechtsorgane

Länge und Breite der Vagina unterscheiden sich von Frau zu Frau. Was alle gemeinsam haben, ist allerdings die Tatsache, dass 90 Prozent der sensiblen Nerven im vorderen Drittel der Scheide liegen. Daher ist auch der Umfang des Penis für die Befriedigung der Frau wichtiger als seine Länge.

Infoblatt 7: Die männlichen Geschlechtsorgane

Mit zunehmendem Alter kann sich die Prostata vergrößern. Diese Vergrößerung führt zu einer Verengung der Harnröhre und Schwierigkeiten beim Urinieren, einem abgeschwächten Harnstrahl, Unterbrechungen beim Wasserlassen, unfreiwilligem Urinabgang u.m. Ab dem 60. Lebensjahr leidet beinahe jeder zweite Mann an der Prostatahyperplasie.

Arbeitsblatt 8: Die Frau

Lösung:

Lückentext:

großen, Vagina, kleinen, Vorhaut, Schwellkörpern, Doppelte, Penis, Vagina, Eierstöcken, Eileitern, Gebärmutter, Eizelle, Vagina

Lösung:

Begriffszuordnung:

7, 1, 4, 3, 2, 8, 5, 6

Lösung:

„Der weibliche Orgasmus“

1. Alles beginnt im Gehirn. Dieses sendet das Signal „erotischer Reiz“ aus.
2. Der Parasympathikus, auch Ruhenerve genannt, empfängt dieses Signal und übernimmt die Kontrolle. Er stellt einen direkten Informationsfluss zwischen dem Beckenboden und dem Rückenmark her.
3. Der Körper beginnt, sich zu verändern: Die Muskelspannung steigt an, die Vagina wird feucht, weiter und länger, und die Gebärmutter vergrößert sich und hebt sich ins Becken hinauf.
4. Während die Vagina weiter und länger wird, werden die großen Schamlippen flach und legen den Eingang zur Scheide frei. Die kleinen Schamlippen werden dicker und roter und unterstützen diesen Prozess.

Alles klar?

5. Zugleich nimmt auch die Klitoris an Größe und Umfang zu. Die gesamte Brust kann leicht anschwellen und sich vergrößern, aufgrund von Muskelkontraktionen können sich auch die Brustwarzen aufstellen.
6. Nachdem alles angeschwollen und größer geworden ist, verengt sich das äußere Scheidendrittel. Diese Verengung der Vaginalöffnung um rund 30 Prozent wird „Orgastische Manschette“ genannt. Der Kitzler wird nun zunehmend erigiert und zieht sich zurück, die Farbe der inneren Schamlippen wird deutlich dunkler. Die Gebärmutter zieht sich zurück, um dem Penis Platz zu machen. In dieser Phase kann die Produktion von Scheidenflüssigkeit trotz hoher Erregung zurückgehen.
7. Blutdruck, Puls und Atmungsfrequenz steigen Richtung Höhepunkt noch einmal an. Das bereits verengte äußere Scheidendrittel beginnt, sich rhythmisch zusammenzuziehen, ebenso auch die Gebärmutter. Muskelkontraktionen können nun den ganzen Körper erfassen. Die Frau erlebt ihren Orgasmus.
8. Nun tritt absolute Entspannung ein. Die Schamlippen und die Klitoris erreichen wieder ihre normale Größe, und die Scheidenmanschette bildet sich zurück. Auch die Gebärmutter schwillt wieder ab und verlagert sich an die gewohnte Position.

✓ Arbeitsblatt 9: Der Mann

Lösung:

Lückentext:

Peniswurzel, Penisschaft, Eichel, Eichel, Vorhautbändchen, Harnröhre, Urin, Hoden, unter, Hodensack, Samenleiter, Samenflüssigkeit, Prostata, Orgasmus

Lösung

Begriffszuordnung:

7, 4, 3, 5, 1, 8, 6, 2

Lösung

„Der männliche Orgasmus“:

1. Alles beginnt im Gehirn. Dieses sendet das Signal „erotischer Reiz“ aus.
2. Der Parasympathikus, auch Ruhenerve genannt, empfängt dieses Signal und übernimmt die Kontrolle. Er aktiviert die Nervenbahnen, die zum Penis führen, und bewirkt die Freisetzung von Hormonen.
3. Die Wirkung der Botenstoffe setzt einiges in Gang: Die Muskelspannung erhöht sich, die Adern erweitern sich, und nach und nach strömt immer mehr Blut in die Schwellkörper des Penis.
4. Der Druck in den Schwellkörpern wird so stark, dass der Penis steif wird. Der Hodensack spannt sich und die Hoden ziehen nach oben. Gleichzeitig gleitet die Vorhaut zurück. Es kann sein, dass der Penis nun einige Tropfen klare Flüssigkeit abgibt. Diese Flüssigkeit, die man auch Lusttropfen nennt, dient als Gleitmittel und kann bereits Spermien enthalten.
5. Puls und Blutdruck steigen weiter an, und obwohl die Schwellkörper schon prall gefüllt sind, wird weiter Blut in den Penis gepumpt. Die Eichel verfärbt sich dunkelrot.
6. Nun ist es so weit: Der Samenleiter, die Prostata und die Muskeln des Beckenbodens ziehen sich reflexartig zusammen. Die Spermien werden aus der Ampulle in die Harnröhre gepumpt. Der Mann ejakuliert.
7. Nach der Ejakulation setzt die Rückbildungsphase ein. Ein Gefühl der Entspannung breitet sich im Körper aus.
8. Die Erektion nimmt wieder ab, der Penis erschlafft, Puls und Blutdruck sinken. Nach dieser Anstrengung fällt beim Mann der Blutzuckerspiegel, er wird wohligh müde.

Alles klar?

Allgemeines zu Erregung von Frau und Mann

Die sexuelle Reaktion bei Frau und Mann wird üblicherweise in vier Phasen unterteilt:

- Erregungsphase
- Plateauphase
- Orgasmusphase
- Rückbildungsphase

Diese Phasen müssen allerdings nicht immer linear ablaufen.

Zusatzinformation zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

Häufige Ursachen für Schmerzen beim Mann

- Entzündungen (z.B. der Harnwege, der Prostata, des Dickdarms, der Eichel, der Vorhaut)
- Vorhautverengung (Phimose): Die Vorhaut ist so eng, dass sie nicht über die Eichel zurückgeschoben werden kann.
- Verhärtung im Penis, die bei Erektion zu Verkrümmungen führt
- Penisbruch: Einreißen eines Schwellkörpers des Penis
- Allergische Reaktion gegen das Scheidenmilieu der Frau oder Vaginalhygieneprodukte

Häufige Ursachen für Schmerzen bei der Frau

- Geschlechtsverkehr bei trockener Scheide
- Unbewusste Anspannung der Muskulatur im Unterleib
- Verwachsungen durch im Becken versprengte Gebärmutter Schleimhaut (Endometriose)
- Entzündungen im kleinen Becken (Eierstöcke, Gebärmutter, ...)
- Hautveränderungen in der Vagina aufgrund von Hormonmangel
- Folgeerscheinungen von Unterleibsentzündungen (noch vorhandene Schwellungen im Beckenbereich)
- Entzündungen oder Verletzungen der Schamlippen oder der Klitoris
- Infektionen im Genitalbereich
- Anstoßen des Penis an schmerzempfindliche Stellen, z.B. Gebärmuttermund
- Gebärmutterkrämpfe unmittelbar beim Orgasmus

Vaginismus

Der Vaginismus ist ein Abwehrreflex, der bei Berührung der Scheide zu einem krampfhaften Zusammenziehen der Scheidenmuskulatur führt. Ein Eindringen des Penis ist dadurch unmöglich. Die Ursachen können vielfältig sein: Sie können in einer lustfeindlichen Erziehung liegen, die Sex als etwas Schmutziges vermittelt hat, in sexuellen Missbrauchserfahrungen, Angst vor Schmerzen oder auch einer Ablehnung des Partners.

Linktipps:

www.sexualmedizin.com:

eine gut aufbereitete, informative Webseite rund um die Sexualität von Frau und Mann

www.gedankenwelt.de/was-passiert-in-unserem-gehirn-waehrend-eines-orgasmus:

interessanter Beitrag zu der Frage, was sich vor bzw. beim Orgasmus in unserem Gehirn abspielt