



Co-funded by
the European Union



let's sign about səx

MODULPLAN UND INHALT

WISSEN

Erstellt von: Unie neslyšícíh Brno, z.s. | Innosign

2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise 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.



Co-funded by
the European Union



Modul-Titel	Wissen
Dauer	6 Stunden.
Lernziel	Am Ende dieses Moduls sind die Teilnehmer*innen in der Lage: • Grundlegende Gefühle bei sich selbst und anderen zu erkennen und auszudrücken. • Die Grundlagen von Sexualität, sexueller Vielfalt und persönlicher Identität zu verstehen. • Die Bedeutung von Zustimmung und Grenzen in Beziehungen zu erklären. • Kommuniziere klar und respektvoll deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen. • Wende praktische Strategien für gesunde Kommunikation und Selbstfürsorge an. • Nutze Bildungsmaterialien effektiv im Kontext von Sexualität und Sexualkunde. • Verstehe die Bedeutung von Schlüsselbegriffen aus dem Bereich der Sexualität. • Unterscheide zwischen angemessenen und unangemessenen Berührungen. • Verstehe die Bedeutung persönlicher Grenzen und respektiere sie. • Identifiziere intime Körperstellen und benenne sie. • Erkläre die Grundlagen der intimen Hygiene. • Mache dich mit Schutzmechanismen während des Geschlechtsverkehrs vertraut. • Erkläre die Grundprinzipien der Befruchtung.



Co-funded by
the European Union



Schlüsselthemen

- **Emotionen:** Typen, Erkennung, Ausdruck und Kommunikation
- **Sexualität und Selbst:** Verständnis von Sexualität, Identität, Vielfalt und Selbstbewusstsein
- **Zustimmung und Grenzen:** Ja und Nein sagen, verbale und nonverbale Signale erkennen und Beziehungen navigieren
- **Berührung:** Erkennung angemessener und unangemessener Berührungen, Verständnis von Grenzen sowie Respekt für persönlichen Freiraum und Berührungsdetails bei Menschen mit Hörbehinderung
- **Intime Bereiche und Hygiene:** Lernen über intime Körperteile, Hygieneroutinen und persönliche Pflegebedürfnisse
- **Sicherer Sex:** Erkundung von Schutzarten, Grundlagen der Befruchtung, Prävention und sexuell übertragbaren Krankheiten



Modul-Plan | Ablauf

1. Einführung (30 Min.)

- Willkommen, Programmübersicht und die Festlegung von Gruppenvereinbarungen für Respekt und einen sicheren Raum.
- **Kurzer Eisbrecher:** "Wie fühlst du dich gerade?" (Mit Emoticons oder Karten).
- **Gruppendiskussion:** Frage die Teilnehmer*innen, ob sie diese Themen schon kennen und ob sie Erfahrungen in diesen Bereichen haben.
- **Aktivität:** JA/NEIN – ein schneller Eisbrecher, um Kontakt herzustellen und die Atmosphäre zu entspannen.

2. Sexualität und Ich (35 Min.)

- **Präsentation:** Was ist Sexualität? (Verwende Collagen oder Karten zur visuellen Unterstützung.)
- **Erklärung:** Sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität, sexuelle Präferenzen, LGBT+-Begriffe.
- **Aktivität:** "Wer bin ich?" – Selbstreflexionsfragen (Lieblingsdinge, Identität, Werte), gefolgt von Gruppendiskussionen.
- **Gruppencollage oder Poster:** "Was bedeutet Sexualität für uns?"

3. Emotionen (35 Min.)

- **Präsentation:** Was sind Emotionen? Warum sind sie wichtig?
- **Fragen zu Emotionen:** Stellt in Paaren oder kleinen Gruppen dar, wie verschiedene Emotionen aussehen und sich anfühlen. Die Gruppe denkt darüber nach, wie sie die Frage stellen würde, je nach Emotion, die sie empfindet.
- **Aktivität:** Gleiche Gesichtsausdrücke/Bilder mit Emotionen an (Freude, Wut, Traurigkeit, Angst, Überraschung, Ekel, Liebe, Scham usw.).
- **Gruppenteilung:** "Wann hast du das letzte Mal Emotion X gespürt?"



4. Ja und Nein in Beziehungen (35 Min.)

Präsentation: Was ist Einwilligung? Warum ist das wichtig?

- **Aktivität:** Rollenspiel – Üben, Ja, Nein zu sagen und vielleicht in verschiedenen Situationen (sowohl verbal als auch nonverbal).
- **Diskussion:** Wie man erkennt, ob sich jemand wohlfühlt oder nicht; was zu tun, wenn man sich unwohl fühlt.
- **Quiz: Verwenden** Sie es am Ende dieses Abschnitts, um das Verständnis individuell, in Gruppen- oder digitaler Form zu bewerten.
- Tipps für sichere Kommunikation und das Setzen von Grenzen.

5. Berührung (35 Min)

- **Format:** Präsentation + Diskussion.
- Angemessene und unangemessene Berührungen.
- Die Bedeutung des Respekts des persönlichen Raums zu verstehen und zu erkennen, dass dieser von Person zu Person unterschiedlich sein kann.
- Unterschiede im Umgang zwischen verschiedenen Menschen: Familie, Freunde, Lehrer, Ärzte.
- **Aktivitäten:**
 - **Papierfigur:** Die Teilnehmer*innen weisen verschiedenen Figuren (z. B. Familie, Freunde, Lehrer) passende und unangemessene Berührungen zu.

Diskussion: Angemessene und unangemessene Berührungen: Was ist wichtig, was zu tun ist usw.

Verweise auf WP2/WP4-Module für weitere Materialien.

6. Safer Sex (35 Min.)

- **Format:** Präsentation + Brainstorming.
- Arten des Schutzes beim Sex – Kondome, hormonelle Verhütung, andere Methoden.
- Das ist nur auf Rezept (vom Arzt) erhältlich und kann kostenlos gekauft werden.



- Welche sexuell übertragbaren Krankheiten kennst du? Wie kannst du dich schützen?
- **Aktivitäten:**
 - **Schutzbox:** Einführung in verschiedene Schutzmethoden.
 - Füge das Bild an: Füge die beigefügten Schutzbilder in die rechte Spalte an.
- Verweise auf WP2/WP4-Module für zusätzliche Inhalte.

7. Intime Bereiche und Hygiene (35 Min)

- **Format:** Präsentation.
- Intime Bereiche für Männer und Weibchen zu benennen.
- Wie intime Körperteile aussehen und wie man sie pflegt. Grundlagen der intimen Hygiene und der richtigen Pflege.
- **Aktivitäten:**
 - **Weibliche und männliche Intimbereiche:** Identifiziere und beschreibe weibliche und männliche Intimbereiche.
 - **Hygienebox:** Diskussion über verschiedene Hygieneprodukte und deren korrekte Anwendung.
- Verweise auf WP2/WP4-Module zur tieferen Erkundung.

8. Abschließendes Quiz/Reflexion/Diskussion (30 Min.)

- Abschlussquiz
- **Gruppendiskussion:** Überprüfung der Antworten und Klarstellung von Missverständnissen.
- **Reflexion:** "Was hast du gelernt? Was hat dich überrascht? War ein Thema unangenehm?" (Feedback-Blatt mit Smileys für Antworten).
- Möglichkeit für Teilnehmer*innen, Fragen zu stellen.
- **JA/NEIN-Aktivität:** Eine Überprüfung und Zusammenfassung der wichtigsten Schulungsthemen.



- Karten oder Bilder, die Emotionen darstellen
- Flipchart oder große Blätter Papier und Marker
- Zeitschriften, Schere und Kleber (zum Erstellen von Collagen oder Postern)
- Arbeitsblätter
- Stifte oder Bleistifte
- Aufkleber oder farbige Stifte zum Markieren oder Dekorieren
- Papier mit menschlichen Umrissen (für Touch-Aktivitäten)
- Tabellen mit praktischen Szenarien
- Computer
- Safer Sex Set: Kondom, Antibabypille, Notfall-Antibaby-Pille, Pflaster, Zwerchfell, Ring, Creme, Spirale, Oralstaudamm (ein Modell erstellen, falls einige Artikel nicht verfügbar sind)
- Hygiene-Set: Seife, Wasser, Menstruationsprodukte (Binden, Periodenunterwäsche, Tasse, Schwamm, Tampon)

**Integration von gehörlosen
Vorbildern**

- Verwende visuelle Materialien und Videos in Gebärdensprache.
- Lade ein gehörloses Vorbild ein, teilzunehmen, oder zeige kurze Videoclips mit gehörlosen Personen.
- Stelle sicher, dass alle Anweisungen visuell klar und zugänglich sind.

**Anpassung für
verschiedene
Lieferformate**

- Online: Verwende digitale Arbeitsblätter, Breakout-Räume und virtuelle Whiteboards.
- Große Gruppen: Teilt die Teilnehmer*innen für Aktivitäten in kleinere Teams auf und stellt mehr Moderator*innen zur Aufsicht zu.
- Kleingruppen: Plane zusätzliche Zeit für Austausch und Diskussion ein, unterstütze individuelle Arbeit, und ein Moderator ist in der Regel ausreichend.
-



Co-funded by
the European Union



Zusätzliche Ressourcen

- Bildungsvideos (mit Untertiteln und/oder in Gebärdensprache)
- Informationsbroschüren zu Themen wie Emotionen, Sexualität und Zustimmung
- Liste von lokalen Kontakten zum Thema Sozialberatung, Sexualität, Gesundheit etc. (Netzwerkaufbau)



Inhaltsbeschreibungen im Überblick

Beschreibung	Inhalt
Sexualität und Ich Dieser Teil begleitet die Teilnehmer*innen dabei, das Konzept der Sexualität zu erforschen, einschließlich sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität und persönlicher Vorlieben. Das Ziel ist es, Selbstreflexion, Respekt vor Vielfalt und gesunde Einstellungen zur Sexualität zu fördern.	Hinweis: Betone das Recht jeder Person, sich während des gesamten Programms sicher und respektiert zu fühlen, unabhängig von ihrer Identität oder ihren Vorlieben. Zu Beginn gibt es eine Präsentation zum Thema "Was ist Sexualität?", bei der die Teilnehmer ihre Ideen teilen und Collagen erstellen. Als Nächstes erklären wir grundlegende Begriffe wie sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität, sexuelle Präferenz und LGBT+. Fragen zur Selbstreflexion: "Wer bin ich?", "Was mag ich?", "Was lässt mich gut fühlen?" Abschlussaktivitäten: Gruppencollage/Poster: "Was bedeutet Sexualität für uns?" Diskussion über Respekt, Privatsphäre und Kommunikation über Sexualität.
Emotionen Dieser Abschnitt hilft den Teilnehmer*innen, verschiedene Emotionen zu erkennen, zu identifizieren und auszudrücken. Das Ziel ist es, das emotionale Bewusstsein zu steigern, zu verstehen, dass jeder Mensch anders fühlt, und	Zuerst werden wir grundlegende Emotionen in der Präsentation einführen: Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Ekel, Überraschung, Liebe, Scham und andere. Dann sprechen wir darüber, wie Emotionen ausgedrückt werden – zum Beispiel durch Gesichtsausdrücke, Körperbewegungen oder Tonfall. Auch das werden wir demonstrieren. Darauf folgen folgende Aktivitäten: • Bilder und Gesichter mit Emotionen abgleichen.



gesunde Wege zu lernen, über Gefühle zu kommunizieren.	• Rollenspiel: Wie würdest du eine Person fragen, wie sie/sie sich fühlt? • Persönliche Erfahrungen teilen: "Wann hast du dieses Gefühl zuletzt gespürt?" Abschließende Gruppendiskussion, warum es in Ordnung ist, alle Emotionen zu fühlen, und wie wichtig es ist, die Gefühle anderer zu respektieren.
Ja und Nein in Beziehungen Dieser Abschnitt konzentriert sich auf Einwilligung, Grenzen und gesunde Kommunikation in Beziehungen. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie Zustimmung oder Ablehnung ausdrücken, verbale und nonverbale Signale erkennen und unangenehme Situationen sicher handhaben.	Zunächst erklären wir das Konzept der Zustimmung – was es bedeutet und warum es wichtig ist. Als Nächstes zeigen wir dir verschiedene Wege, "ja" oder "nein" zu sagen – mit Worten, Gesten und Verhalten. Wir werden dies durch folgende Aktivitäten demonstrieren: • Rollenspielszenarien: Üben, wie man Ja, Nein und vielleicht sagt. • Gruppendiskussion: "Woran erkennt man, ob sich jemand wohlfühlt oder nicht?" • Was zu tun ist, wenn du oder jemand anderes sich unwohl oder unsicher fühlt? Betone schließlich die Bedeutung von Respekt vor Grenzen, der Bitte um Zustimmung und einer offenen sowie freundlichen Kommunikation.
Berührung Dieser Abschnitt konzentriert sich auf angemessene und unangemessene Berührung, das Verständnis persönlicher Grenzen und die Anerkennung, dass das Komfortniveau bei jedem unterschiedlich ist, sowie die spezifischen Berührungen	Zuerst wird es eine Präsentation geben. Es wird erklärt, wie man persönliche Grenzen in Situationen mit Berührung erkennt und respektiert. Es wird klarstellen, dass angemessene Berührung von der Einwilligung, dem Kontext und den Gefühlen einer Person abhängt und dass jeder das Recht hat, Nein zu sagen, selbst zu jemandem, den er gut kennt. Das Modul wird Respekt, klare Kommunikation und Reflexion über die eigenen Grenzen und Komfortzonen betonen. Am Ende gibt es Aktivitäten: • Papierfigur • Diskussion



bei Menschen mit Hörbehinderung	
Sicherer Sex Dieser Abschnitt soll das Wissen der Teilnehmer*innen über verschiedene Schutzformen beim Geschlechtsverkehr, deren ordnungsgemäße Anwendung und die Bedeutung der Verhinderung sexuell übertragbarer Infektionen erweitern.	Heute betrachten wir gemeinsam die Präsentation zum Thema sichereren Sex – wie du dich vor ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Infektionen schützt. Damit es mehr als nur Theorie ist, habe ich eine Schutzkiste für dich mitgebracht. Darin findest du verschiedene Methoden und Hilfsmittel, die du aufnehmen, untersuchen und ansehen kannst. Das Ziel ist nicht, dass du sofort die genauen Anweisungen kennst – sondern dass wir gemeinsam darüber sprechen, was wir über diese Hilfsmittel wissen, wie wir sie wahrnehmen und was dir in den Sinn kommt, wenn wir über sie nachdenken. Das heutige Treffen dient dem Austausch von Ideen, Erfahrungen und Fragen – ohne Urteil oder Scham. Also, lasst uns gemeinsam die Box öffnen und sehen, was für sichereren Sex genutzt werden kann. Am Ende wird es Aktivitäten geben – hänge das Bild an.
Intime Bereiche und Hygiene Dieser Abschnitt stärkt das Wissen der Teilnehmer*innen	Heute werden wir ein Thema besprechen, das uns allen wichtig ist, aber oft nicht offen besprochen wird – intime Bereiche und deren Hygiene.



über intime Körperteile, das Verständnis ihrer Funktionen und die Bedeutung einer richtigen Hygiene.	Gemeinsam werden wir besprechen, was wir eigentlich unter intimen Bereichen verstehen, wie sie sich zwischen Frauen und Männern unterscheiden und warum die Fürsorge für sie nicht nur für unsere Gesundheit, sondern auch für unser Wohlbefinden und unser Selbstvertrauen wichtig ist. Wir erklären die Grundprinzipien der Hygiene, teilen einige interessante Fakten über den menschlichen Körper und geben Tipps, wie unangenehme Probleme wie Entzündungen oder Reizungen verhindert werden können. Das Ziel ist es nicht, jemanden zu blamieren oder zu verurteilen, sondern offen über Dinge zu sprechen, die uns alle betreffen. Wenn du während der Präsentation Fragen hast, kannst du sie gerne stellen – dies ist ein Ort zum Teilen und Lernen. • Dann geht man mit der Präsentation über und geht sie gemeinsam durch. Dies werden folgende Aktivitäten sein: • Weibliche und männliche Intimbereiche • Hygienebox
Videotoolbox	https://lsas-project.eu/at/results/#Toolbox



Beschreibung der praktischen Übungen / Aktivitäten

Titel	Inhalt
Schneller Eisbrecher	In diesem schnellen Eisbrecher wählen die Teilnehmer*innen eine Emotionskarte, die widerspiegelt, wie sie sich aktuell fühlen, und können freiwillig ihre Wahl sowie die Erscheinung der Emotion in ihrem Körper erklären, gefolgt von einer kurzen Diskussion darüber, wie Emotionen Kommunikation, Grenzen und Entscheidungsfindung beeinflussen, was zum Thema Zustimmung führt.
Ja/Nein	Die Teilnehmer*innen wechseln zwischen "JA"- und "NEIN"-Seiten des Raumes als Reaktion auf Aussagen zu Emotionen, Sexualität, Einwilligung, Berührung, Hygiene und sicherem Sex, gefolgt von kurzen Erklärungen und Klarstellungen durch den Facilitator.
Sexualität und Ich Kreative und reflektierende Aktivitäten, die es den Teilnehmer*innen ermöglichen, das Konzept von Sexualität und persönlicher Identität zu erforschen und gleichzeitig Akzeptanz und Respekt für Vielfalt zu fördern.	• Arbeitsblatt zur Selbstreflexion: Beantworte Fragen wie "Wer bin ich?", "Was macht mich glücklich?", "Was schätze ich in Beziehungen?" • Collage- oder Plakaterstellung: Erstelle eine Collage oder ein Poster mit Bildern, Wörtern und Symbolen, um auszudrücken, was Sexualität für dich bedeutet. • Gruppenteilung: Präsentiert Collagen oder Poster und diskutiert Gemeinsamkeiten und Unterschiede, wobei Vielfalt und Respekt betont werden.



Emotionen Aktivitäten, die den Teilnehmer*innen helfen, Emotionen in sich selbst und anderen zu erkennen, auszudrücken und zu verstehen. Das Ziel ist es, emotionalen Wortschatz, Empathie und Vertrauen in der emotionalen Kommunikation aufzubauen.	• Emotionskarten: Fügen Sie Bilder oder Emoji-Karten verschiedenen Emotionen zu. • Rollenspiel: In Paaren oder kleinen Gruppen werden verschiedene Emotionen und Fragen gespielt. • Gruppendiskussion: Teile Beispiele, wann du bestimmte Emotionen empfunden hast, und besprecht, wie du diese ausgedrückt hast. • Collage: Erstellt eine Gruppencollage oder Zeichnung, die verschiedene Emotionen mit Magazinausschnitten oder Zeichnungen darstellt.
Ja und Nein in Beziehungen Praktische Aktivitäten, die den Teilnehmer*innen helfen, Einwilligung zu verstehen, Grenzen zu üben und verschiedene Wege zu erkennen, wie man Zustimmung oder Meinungsverschiedenheit ausdrückt.	• Rollenspielszenarien: Übe das Sagen von "Ja", "Nein" und "vielleicht" in verschiedenen Beziehungs- oder Freundschaftssituationen (mit verbalen und nonverbalen Hinweisen). • Üben von Signalen: Identifiziere und führe nonverbale Signale von Zustimmung und Ablehnung aus (z. B. Nicken, einen Schritt zurücktreten, Blickkontakt vermeiden). • Diskussion: Sprich darüber, warum es wichtig ist, Grenzen zu respektieren und was zu tun ist, wenn du oder jemand anderes sich unwohl fühlt. • Quiz: Verwende kurze Fragen oder ein Kahoot-Quiz, um wichtige Konzepte zu Einwilligung und Grenzen zu wiederholen. •
Berührung Aktivitäten, die dazu dienen, den Teilnehmer*innen zu helfen, persönliche Grenzen zu verstehen, ihren eigenen Körper wahrzunehmen und zwischen	• Aktivität – Papierfigur: Die Teilnehmer*innen markieren auf einer Papierfigur, welche Berührungen erlaubt sind (grün) und nicht (rot) an ihrem eigenen Körper, von Angehörigen und von Fremden, gefolgt von einer kurzen Diskussion, während der Lehrer für Sensibilität, freiwilliges Teilen und Respekt für unterschiedliche Antworten sorgt.



angemessener und unangemessener Berührung zu unterscheiden. Das Ziel ist es, unangenehme Situationen zu erkennen und bestimmt sowie sicher zu reagieren.	• Diskussion: Die Teilnehmer*innen teilen sich in zwei Gruppen auf, jede mit eigenen Fragen, die unter der Anleitung eines Dozenten, der die Diskussion leitet und vorbereitete Perspektiven und Situationen vorstellt, gelesen und diskutiert werden können.
Sicherer Sex Interaktive und praktische Aktivitäten, die einen offenen Dialog fördern und Peinlichkeiten über sensible Themen verringern. Konzentrieren Sie sich darauf, das Wissen über Schutz und STI-Prävention zu erweitern.	• Schutzbox: Die Teilnehmer*innen erkunden eine "Schutzbox" mit verschiedenen Verhütungsmethoden und diskutieren deren Vor- und Nachteile, Risiken, Mythen und Herausforderungen im Zusammenhang mit sicherem Sex und Prävention. • Fügen Sie die Bilder an: Die Teilnehmer*innen fügen Bilder in die richtige Spalte ein, basierend darauf, ob die Methode vor Schwangerschaft, sexuell übertragbaren Infektionen oder beidem schützt.
Intime Bereiche und Hygiene Die Aktivitäten konzentrieren sich auf das praktische Verständnis von Intimhygiene und Körperpflege, insbesondere während der Pubertät, um gesunde Gewohnheiten zu fördern und Stigmatisierung zu beseitigen.	• Weibliche und männliche Intimbereiche: Die Teilnehmer*innen benennen und beschreiben männliche und weibliche Intimkörperteile auf Arbeitsblättern, gefolgt von einer geführten Überprüfung und Reflexion über die Bedeutung korrekter Terminologie, persönlicher Gesundheit und respektvoller Kommunikation in einer sicheren Umgebung. • Hygienebox: Die Teilnehmer*innen erkunden eine "Hygienebox" mit Intimpflegeprodukten für Frauen und Männer und besprechen deren Zweck, korrekte Nutzung, Wartung und Rolle bei der Infektionsprävention und zur Unterstützung der persönlichen Gesundheit.



Zweck der Bewertung ist es, zu überprüfen, wie gut die Teilnehmer*innen die Hauptthemen des Moduls verstehen und anwenden – Emotionen, Sexualität und Einwilligung in Beziehungen. Die Bewertung kombiniert Beobachtung, Gruppenaktivitäten und ein abschließendes Quiz, um sicherzustellen, dass die Bildungsziele auf zugängliche und unterstützende Weise erreicht werden.

Bewertungsmethoden

Beobachtung und Beteiligung:

Die Moderator*innen beobachten und notieren, wie die Teilnehmer*innen an Aktivitäten teilnehmen (wie Rollenspiele, Gruppendiskussionen und kreative Aufgaben) und ob sie Emotionen und Grenzen erkennen, ausdrücken und respektieren können.

Gruppenaustausch:

Die Teilnehmer*innen beschreiben Beispiele aus ihrem eigenen Leben, teilen ihre Gefühle und diskutieren Szenarien zu Emotionen, Sexualität und Einwilligung.

Kreative Outputs:

Bewerte Collagen, Poster oder Arbeitsblätter, in denen die Teilnehmer*innen reflektieren, was Sexualität für sie bedeutet, oder verschiedene Emotionen illustrieren.

Abschlussquiz:

Ein kurzes schriftliches oder mündliches Quiz basierend auf dem bereitgestellten "Final Quiz.PPT". Es umfasst Multiple-Choice-Fragen, offene Fragen und Szenarienfragen, die zentrale Modulthemen wie Emotionserkennung, Verständnis von Sexualität, Einwilligung, Grenzen, angemessene/unangemessene Berührung und Hygiene abdecken.

Selbstreflexion:

Am Ende der Sitzung geben die Teilnehmer*innen Rückmeldung zu dem, was sie gelernt haben, was sie überrascht hat und ob ihnen ein Thema unangenehm war. Dies kann mit Worten oder Feedback-Formularen mit Smileys geschehen.