



Merkblatt für sexualpädagogische Einsätze

Sexualpädagogik als Teil des Lehrplans

Hauptverantwortlich für die Sexualerziehung sind in erster Linie die Erziehungsberechtigten. Im Lehrplan ist festgehalten, wie die Schule die Erziehungsberechtigten bei dieser Aufgabe mittels sexueller Bildung unterstützt. Sexualpädagogik gehört zur schulischen Prävention und gilt als **obligatorischer Bestandteil des Unterrichts**.

Ziele der Sexualpädagogik

Ziel schulischer Sexualpädagogik ist es, Kinder und Jugendliche **altersgerecht über Körper, Beziehungen, Grenzen und Verantwortung zu informieren**. Sie stärkt ihre persönliche und soziale Entwicklung. Prävention und Gesundheitsförderung sind gemeinsame Aufgaben von Schule, Elternhaus und Fachstellen. Sie werden fächer- und stufenübergreifend umgesetzt.

Die Schule übernimmt dabei eine zentrale Rolle. Sie vermittelt Wissen über die **vielfältigen Formen von Sexualität, Liebe, Partnerschaft, Elternschaft und Familie**. So wird eine reflektierte Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Werten und Normen möglich. Kinder und Jugendliche lernen, sich zu orientieren und Entscheidungen zu treffen. Das stärkt ihre sozialen Kompetenzen (Bürgisser et al., 2018).

Die schulische Sexualpädagogik umfasst **gesellschaftliche, schulspezifische und individuelle Aspekte**.

Diese verfolgen jeweils eigene Ziele, die auf der Website erläutert sind. Erfahrungsgemäss ist es sinnvoll, wenn Kinder und Jugendliche vor externen Einsätzen erste Berührungspunkte hatten. Im Unterricht sollten zentrale Begriffe, körperliche Grundlagen und Veränderungen in der Pubertät einheitlich behandelt worden sein.

Kantonale Empfehlungen

Damit Prävention wirksam wird, empfiehlt der Kanton St.Gallen den Schulen, zentrale Fragen gemeinsam zu klären und ein **schulisches Präventionskonzept** zu entwickeln. Ein solches Konzept legt Ziele, Zuständigkeiten und Vorgehensweisen fest und verankert Themen wie sexuelle Bildung dauerhaft im Schulalltag. So entsteht **Orientierung für Lehrpersonen, Schüler*innen sowie Eltern** – und Prävention wird zu einem verbindlichen Teil der Schulentwicklung.

Weitere Infos zur Prävention in der Volksschule gibt es beim [Amt für Volksschulen des Kantons St.Gallen](#). Informationen, Werkzeuge und Anlaufstellen zu Sexualität, sexueller Bildung und sexueller Gesundheit finden Sie auf sichergesund.ch.

Des Weiteren können **sexuelle Übergriffe im Kindergarten oder in der Schule** Betreuungs- und Lehrpersonen stark herausfordern. Die Kriseninterventionsgruppe des Schulpsychologischen Dienstes (KIG) steht in solchen Fällen rund um die Uhr zur Verfügung: **0848 0848 48**.

Weitere Informationen zur KIG

Sexuelle Gesundheit und sexuelle Rechte

Laut dem **WHO-Regionalbüro für Europa** und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) lässt sich die sexuelle Gesundheit wie folgt definieren:



«Sexuelle Gesundheit ist der Zustand körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens bezogen auf die Sexualität und bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, Funktionsstörungen oder Schwäche.

Sexuelle Gesundheit erfordert sowohl eine positive, respektvolle Herangehensweise an Sexualität und sexuelle Beziehungen als auch die Möglichkeit für lustvolle und sichere sexuelle Erfahrungen, frei von Unterdrückung, Diskriminierung und Gewalt.

Wenn sexuelle Gesundheit erreicht und bewahrt werden soll, müssen die sexuellen Rechte aller Menschen anerkannt, geschützt und eingehalten werden.»

Quelle: WHO-Regionalbüro für Europa und BZgA (S. 19)

Sexuelle Rechte sind Teil der Menschenrechte. Sie sind allgemeingültig, in Wechselbeziehung stehend, miteinander verflochten und unteilbar. Sie stellen eine sich stetig entwickelnde Reihe von Rechtsansprüchen dar, die zu **Freiheit, Gleichstellung und Würde aller Menschen** beitragen. Die Charta der IPPF (International Planned Parenthood Federation) formuliert die sexuellen und reproduktiven Rechte wie folgt:

1. *Das Recht auf Gleichstellung, gleichen Schutz durch das Gesetz und Freiheit von allen Formen von Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Sexualität oder Gender.*
2. *Das Recht auf Partizipation unabhängig von Geschlecht, Sexualität oder Gender.*
3. *Die Rechte auf Leben, Freiheit, Sicherheit der Person und körperliche Unversehrtheit.*
4. *Das Recht auf Privatsphäre.*
5. *Das Recht auf persönliche Selbstbestimmung und Anerkennung vor dem Gesetz.*
6. *Das Recht auf Gedanken- und Meinungsfreiheit, das Recht auf freie Meinungsäusserung und Versammlungsfreiheit.*
7. *Das Recht auf Gesundheit und das Recht, an wissenschaftlichem Fortschritt und dessen Errungenschaften teilzuhaben.*
8. *Das Recht auf Bildung und Information.*
9. *Das Recht auf freie Entscheidung für oder gegen die Ehe und für oder gegen die Gründung einer Familie sowie das Recht zu entscheiden, ob, wie und wann Kinder geboren werden sollen.*
10. *Das Recht auf Rechenschaftspflicht und Entschädigung.*

Quelle: IPPF (S. 11 ff.)



Psychosexuelle Entwicklungsschritte

Die psychosexuelle Entwicklung ist Teil der körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung. Folgend werden wichtige Entwicklungsschritte aufgezeigt, mit denen sich Kinder und Jugendliche im Verlaufe ihrer Vorpubertät und Pubertät auseinandersetzen (Quelle: Bürgisser et al. [2018, S. 29–31]).

Im 9. bis 12. Altersjahr: Vorpubertät

Veränderung im Erleben und Empfinden des eigenen Körpers	• Produktion von Geschlechtshormonen und Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale • Körper wird wichtiger (Körperwissen) • Zurückhaltung im Körperkontakt und in Bezug auf Nacktheit (Schamgefühl)
Vermehrtes Interesse an nahen Beziehungen	• Neugier und Informationsbedürfnis • Wissen über Geschlechtsverkehr und Empfängnis • Sich verlieben in Personen des anderen oder gleichen Geschlechts
Physische Veränderungen	• Reifung der Geschlechtsorgane • Erreichung der Geschlechtsreife • Stimmungsschwankungen • Erste Menstruation (zwischen 10 und 15 Jahren) • Erste Ejakulation (zwischen 11 und 15 Jahren) • Selbstbefriedigung bei Mädchen und Jungen

Im 12. bis 16. Altersjahr: Pubertät

Psychische Veränderungen (Festigung der sexuellen Orientierung und der Geschlechtsidentität)	• Herausbildung einer erwachsenen Geschlechtsidentität • Vorläufige Klärung der sexuellen Orientierung • Sexuelles, auf andere Personen gerichtetes Interesse • Ambivalenz zwischen der Realisierung von Wünschen und den Ängsten vor Konsequenzen
Soziale Veränderungen (Autonomieentwicklung und Ablösung vom Elternhaus)	• Körperscham in der Familie • Orientierung an Gleichaltrigen • Auflehn gegen beziehungsweise Ablehnen von Autoritäten • Grenzen suchen, Risiken eingehen • Experimentieren mit der Einzigartigkeit • Sich verlieben und trennen • Eingehen selbstbestimmter persönlicher Bindungen • Erste sexuelle Erfahrungen (auch gleichgeschlechtliche) • Zunehmendes Interesse an Detailwissen zu sexuellen Praktiken • Gegebenenfalls bewusste Nutzung von Pornografie



Themen und Inhalte der sexualpädagogischen Workshops der Fachstelle für Aids- und Sexualfragen

Im Lehrplan ist sexuelle Bildung fest verankert. Das Thema ist intim und zugleich zentral. Eine **altersgerechte und fachlich sichere Vermittlung** ist dabei essenziell. Deshalb empfehlen wir die Begleitung durch Fachpersonen unserer Fachstelle.

Unsere Sexualpädagog*innen unterstützen Kinder und Jugendliche dabei, ein **positives und selbstbestimmtes Verhältnis zu ihrer Sexualität** zu entwickeln. Ebenso fördern sie einen **respektvollen Umgang mit anderen Menschen**. Sexualität verstehen wir als lebenslangen Lern- und Entwicklungsprozess. Er wird von biologischen, emotionalen und sozialen Faktoren geprägt.

Unsere Workshops gehen daher über reine Wissensvermittlung hinaus. Sie verbinden fundierte Informationen mit Beziehungskompetenz und sozialer Verantwortung. Im Folgenden finden Sie je nach Stufe mögliche Inhalte sowie ergänzende Hinweise für Lehrpersonen.

Zyklus 2

Themenschwerpunkte	Ideen zur Vorbereitung für die Lehrperson
• Psychosexuelle Entwicklung und Biologie der Genitalien • Zyklus und Verhütung • Sensibler Umgang mit Sprache • Beziehung und Freundschaft • Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität • Kommunikation in realen und virtuellen Räumen: Pornografie und Sexting • Beantwortung von Fragen • Wünsche der Lehrperson	Für Jugendliche von 11 bis 14 Jahren • Broschüre <u>Mädchen * Jungen und Jungen * Mädchen</u> von Pro Familia • Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt: <u>Kartenset</u> der Aids-Hilfe Schweiz; Broschüre <u>«Anders ist normal»</u> von Pro Familia • Materialien zu Cybermobbing, Gewalt und sexualisierte Medien der Schweizerischen Kriminalprävention (SKPPSC): <u>«Es war einmal ... das Internet»</u>; <u>«Dein Leben online»</u> • Sexuelle Rechte: Broschüre <u>«Deine Sexualität – Deine Rechte»</u> von Sexuelle Gesundheit Schweiz Für Lehrpersonen • <u>Sexualpädagogisches Themenheft und Unterlagen zum Thema</u> von sichergesund.ch • Broschüre zur Menstruation von Pro Familia: <u>Menstruation</u> Für Eltern • Website <u>Sexualerziehung ist Selbstermächtigung</u> des Kinderschutzes Schweiz • <u>Pornografie: Alles, was Recht ist</u> der Schweizerischen Kriminalprävention (SKPPSC)



Fachliche Kompetenzen in den Fachbereichen:

Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG)

Quelle: Lehrplan 21

Schüler*innen ...

- können sexuelle Übergriffe (zum Beispiel sprachliche Anzüglichkeiten, taxierende Blicke, Berührungen, Gesten) und sexuelle Gewalt erkennen, wissen wie sie sich dagegen wehren und wo sie Hilfe holen können. (NMG.1.2d)
- **kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (zum Beispiel Hygienemassnahmen, Körperpflege, Ernährung, Bewegung).** (NMG 1.2e)
- erhalten die Möglichkeit, Fragen und Unsicherheiten bezüglich Sexualität zu äussern. (NMG.1.5d)
- können Veränderungen des Körpers mit angemessenen Begriffen benennen [Stimmbruch, Menstruation]. (NMG.1.5e)
- **verstehen Informationen zu Geschlechtsorganen, Zeugung, Befruchtung, Verhütung, Schwangerschaft und Geburt** [Bau und Funktion der Geschlechtsorgane]. (NMG.1.5f)
- können unter Anleitung die Qualität von ausgewählten Informationsquellen zu Sexualität vergleichen und einschätzen. (NMG.1.5g)
- kennen psychische Veränderungen in der Pubertät (zum Beispiel verstärkte Scham und Befangenheit, veränderte Einstellung zum eigenen Körper, erwachendes sexuelles Interesse) und wissen, dass diese zur normalen Entwicklung gehören. (NMG.1.5h)
- können vielfältige Geschlechterrollen beschreiben (zum Beispiel in Beruf, Familie, Sport) und wissen, dass Mädchen/Frauen und Jungen/Männer dieselben Rechte haben. (NMG 1.6b)
- verwenden im Zusammenhang mit Geschlecht und Rollen eine sachliche und wertschätzende Sprache. (NMG.1.6c)
- können Geschlechtsrollen (zum Beispiel Merkmale, Stereotypen, Verhalten) beschreiben und hinterfragen sowie Vorurteile und Klischees in Alltag und Medien erkennen. (NMG.1.6d)
- können Qualitäten von Freundschaft und Liebe beschreiben (zum Beispiel Zuneigung, Vertrauen, Gleichberechtigung). (NMG 10.2d)
- setzen sich mit dem Zusammenhang von Freundschaft, Liebe und Sexualität auseinander. (NMG.10.2e)



Zyklus 3

Themenschwerpunkte	Ideen zur Vorbereitung für die Lehrperson
• Sexualität und Gesellschaft: rechtliche Grundlagen • Beziehung und Partnerschaft: verschiedene Beziehungsformen und sexuelle Praktiken • Geschlechterrollen • Sexualisierte Gewalt • Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen (HIV und STI) • Kommunikation in realen und virtuellen Räumen: Pornografie und Sexting • Beantwortung von Fragen • Wünsche der Lehrperson	Für Jugendliche ab der 2. Oberstufe • Broschüre <u>«Hey You»</u> von Sexuelle Gesundheit Schweiz • Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt: <u>Kartenset</u> der Aids-Hilfe Schweiz; Broschüre <u>«Anders ist normal»</u> von Pro Familia • Materialien zu Cybermobbing, Gewalt und sexualisierte Medien der Schweizerischen Kriminalprävention (SKPPSC): <u>«Es war einmal ... das Internet»</u>; <u>«Dein Leben online»</u> • Sexuelle Rechte: Broschüre <u>«Deine Sexualität – Deine Rechte»</u> von Sexuelle Gesundheit Schweiz Für Lehrpersonen • <u>Sexualpädagogisches Themenheft und Unterlagen zum Thema</u> von sichergesund.ch • Präventionsprogramm des Kinderschutzes Schweiz: <u>«Love Limits» 14–16 Jahre</u> • Broschüre zur Menstruation von Pro Familia: <u>Menstruation</u> Für Eltern • Website <u>Sexualerziehung ist Selbstermächtigung</u> des Kinderschutzes Schweiz • <u>Pornografie: Alles, was Recht ist</u> der Schweizerischen Kriminalprävention (SKPPSC)

Fachliche Kompetenzen in den Fachbereichen:

Natur und Technik (NT) | Ethik, Religionen, Gemeinschaft (ERG)

Quelle: Lehrplan 21

Schüler*innen ...

- kennen die Wirk- und Anwendungsweise verschiedener Mittel und Methoden zur Empfängnisverhütung und können deren Risiken und Nebenwirkungen vergleichen [Fortpflanzung, Verhütung]. (NT.7.3a)
- wissen um die Verantwortung beider Geschlechter für Empfängnis und Verhütung. (NT.7.3b)
- kennen Krankheiten, die häufig sexuell übertragen werden, und können erläutern, wie man sich davor schützt [HIV, Geschlechtskrankheiten]. (NT.7.3c)
- kennen altersgemässe Medien und Informationsquellen zur Sexualaufklärung. (NT.7.3d)
- kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (zum Beispiel Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren [Beratung, Therapie, Selbsthilfe]. (ERG.5.1c)



- können Erfahrungen und Erwartungen in Bezug auf Geschlecht und Rollenverhalten in der Gruppe formulieren und respektvoll diskutieren (zum Beispiel Bedürfnisse, Kommunikation, Gleichberechtigung). (ERG.5.2a)
- können Darstellungen von Männer- und Frauenrollen sowie Sexualität in Medien auf Schönheitsideale und Rollenerwartungen analysieren und Diskriminierungen aufgrund des Geschlechts oder der sexuellen Orientierung kritisch betrachten. (ERG.5.2b)
- kennen Faktoren, die Diskriminierung und Übergriffe begünstigen, und reflektieren ihr eigenes Verhalten [Klischee, Vorurteile, Abhängigkeit, Übergriffe]. (ERG.5.2c)
- reflektieren eigene Erwartungen und Ansprüche in ihrem Umfeld an Beziehungen, Freundschaften, Partnerschaft und Ehe [Freundschaft, Partnerschaft, Ehe]. (ERG.5.3a)
- verbinden Sexualität mit Partnerschaft, Liebe, Respekt, Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung und können sexuelle Orientierungen nichtdiskriminierend benennen [Hetero-, Homosexualität]. (ERG.5.3b)
- kennen ihre Rechte im Umgang mit Sexualität und respektieren die Rechte anderer [Selbstbestimmung, Schutzalter, sexuelle Orientierung, Schutz vor Abhängigkeit und Übergriffen]. (ERG.5.3c)
- können Verhaltensweisen und ihre Auswirkungen im Bereich Sexualität kritisch beurteilen [Risiken, Übergriffe, Missbrauch, Pornografie, Promiskuität, Prostitution]. (ERG.5.3d))

Arbeitsweise der Fachstelle für Aids- und Sexualfragen

Die sexualpädagogischen Angebote der Fachstelle basieren auf den vorab eingereichten Fragen der Schüler*innen auf. Hinzu kommt ein vorbereitender Austausch mit der Lehrperson. Die Fachstelle greift gezielt Themen auf, die für die Jugendlichen aktuell relevant sind.

Angeleitete Selbstreflexion und Diskussionen fördern die Auseinandersetzung. Sie finden in geschlechtergetrennten und in gemischten Gruppen statt. So stärken wir die Jugendlichen in einem verantwortungsvollen und selbstbestimmten Umgang mit ihrer Gesundheit und Sexualität.

Unsere Sexualpädagog*innen gestalten den Unterricht alters- und zielgruppengerecht. Sie beziehen die Teilnehmenden aktiv ein und vermitteln die Inhalte verständlich. So entsteht ein Lernen, das interessiert und trägt.

September 2026, Fachstelle für Aids- und Sexualfragen