



Wenn an **Sexualität** gedacht wird, steht oft der Sex im Vordergrund. Doch das Sexuelle ist weit mehr als Sexualität im engeren Sinne und somit ein besonders **vielschichtiges Phänomen**.

Sexualität ist mit dem ganzen Körper verbunden, einschließlich der Geschlechtsorgane, der erogenen Zonen, Hormone, Muskelanspannung und -entspannung und des Gehirns. Neben den natürlichen Aspekten sind auch kulturelle Einflüsse von Bedeutung. **Gesellschaft, Erziehung und Sozialisation** beeinflussen die individuelle Sexualität.

Insgesamt hängt Sexualität mit der Persönlichkeit und besonders mit Themen von **Identität, Lust, Beziehungen und Fruchtbarkeit** im gesamten Lebensverlauf zusammen.

Hier setzt die **Sexuelle Bildung** an. Sie bezieht sich auf den lebenslangen Prozess, bei dem Menschen sich mit ihrer eigenen sexuellen Identität auseinandersetzen.

Das Feld der Sexualität und der sexuellen Bedürfnisse ist weit und individuell. In Anbetracht dessen wird die **sexuelle Selbstbestimmung** wichtig: Alle Menschen sollen sich individuell und frei entwickeln können, solange dabei die Grenzen anderer nicht verletzt werden. Dies wird besonders durch das Grundrecht auf körperliche Unversehrtheit und das Menschenrecht auf Gesundheit unterstützt.

In der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen ist auch das Thema „Sexualität“ relevant. Die kindliche Sexualität ist dabei nicht mit der von Erwachsenen vergleichbar. Sie ist nur in einem gewissen Grad als sexuell zu verstehen und sollte ganzheitlich bzw. ganzkörperlich betrachtet werden. Kindern und Jugendlichen dafür Erfahrungsräume zu bieten, sie in ihrer selbstbestimmten Sexualität zu stärken sowie als Ansprechperson präsent zu sein, ist für einen effektiven **Kinder- und Jugendschutz** von zentraler Bedeutung.

Beratungs- und Fachstellen in der Nähe finden:

<https://www.liebesleben.de/fuer-alle/lass-dich-beraten/>

Sexuelle Bildung und Materialien im Internet:

**TikTok @wahrscheinlichpeinlich**

**TikTok @giannabacio**

**Instagram @maedelsabende**

**Instagram @sexologisch**

**YouTube @aufklo**

**Podcast Frag mal Agi**

**Podcast Ist das normal?**

<https://www.koerperwoerter.de/>

<https://www.safer-sexting.de/>



## SEXUELLE BILDUNG

### IMPRESSUM

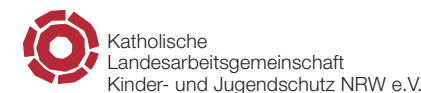
Diese Information wird herausgegeben von der  
**Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft  
Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.**  
Schillerstraße 44 a  
48155 Münster  
Telefon: 0251 54027

in Zusammenarbeit mit dem  
**Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ)  
Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.**  
Carl-Mosterts-Platz 1  
40477 Düsseldorf  
Telefon: 0211 44935-0

Text: Charlotte Jost (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.)

Redaktion: Dr. Lea Kohlmeyer (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.)

Druck: Joh. Burlage, Meesenstiege 151, 48165 Münster  
Münster 2024



# TIPPS ZUM UMGANG MIT DEM THEMA „SEXUELLE BILDUNG“



## FOLGENDE DINGE MÜSST IHR BERÜCKSICHTIGEN



## DAS SOLLTET IHR UNBEDINGT VERMEIDEN



Wenn es um Sexuelle Bildung geht, ist es wichtig, eine **offene Einstellung** zu Themen der Sexualität zu haben und darüber sprachfähig zu werden. Seid für Kinder und Jugendliche mögliche Ansprechpersonen und handlungsfähig, wenn Fragen, Probleme oder konkrete Situationen im Zusammenhang mit Sexualität auftauchen.

### 1. Gefühle

- Denkt darüber nach, welche Gefühle in Bezug auf Sexualitätsthemen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen bei euch aufkommen.
- Dies wird einfacher, wenn ihr bereits eine Selbstreflexion durchgeführt habt. Nehmt euch Zeit, um euch über folgende Fragen Gedanken zu machen: Wie würdet ihr aufgeklärt? Wie war der Umgang mit Sexualität in der Familie, Schule, in Freundschaften oder bei anderen Bezugspersonen? Welche sexuellen Leitsätze habt ihr verinnerlicht?
- Berücksichtigt dabei, wie sich dies auf euer Verhalten als Jugendleiter\*in auswirken könnte.

### 2. Empathie

- Nehmt die Anliegen von Kindern und Jugendlichen ernst.
- Betrachtet die Situation aus ihrer Perspektive, unter Berücksichtigung ihrer Lebenswelten, Erfahrungen und Haltungen: Was könnte hinter der Frage oder dem Verhalten stehen? Welches Bedürfnis oder welche Sorge wird damit ausgedrückt? Was ist hilfreich für die Kinder und Jugendlichen?

### 3. Handeln

- Beachtet, dass jüngere Kinder oft kurze Antworten bevorzugen, während Jugendliche eher umfangreichere Antworten oder längere Gespräche wünschen.
- Achtet darauf, eine altersgerechte Sprache zu verwenden und bezieht Kinder und Jugendliche mit ihren Meinungen und Gedanken ein.
- In bestimmten Situationen ist möglicherweise eine klare Positionierung, eine neue Regel, ein Gespräch, ein Austausch oder eine festgelegte Grenze erforderlich. Passt dies individuell eurer Gruppe an.
- Tauscht euch im Leitungsteam aus, um unterschiedliche Erfahrungen und Ansichten zu berücksichtigen und gemeinsam Lösungen zu finden.
- Behaltet die eigenen Grenzen und die der anderen im Blick. Nicht alle möchten oder können über Sexualität sprechen.
- Zieht Expert\*innen zur Unterstützung hinzu.

Schafft eine **Atmosphäre**, in der Kinder und Jugendliche sich wohlfühlen, über Gefühle sprechen, Erfahrungen machen, diskutieren und selbstbestimmt entscheiden können. Sensibilisiert gleichzeitig für die **Meinungen, Gefühle und Grenzen** anderer Menschen.

- Kindliche Sexualität unterscheidet sich von der Sexualität Erwachsener.
- Kinder und Jugendliche können durch Ausprobieren herausfinden, was sie und andere mögen und was nicht.
- Die **Sensibilität für individuelle Grenzen** und die **Selbstbestimmung der eigenen Sexualität** – beides wichtige Bausteine des **Schutzes vor sexualisierter Gewalt** – sind dabei zentral.
- Ziel von Sexueller Bildung in Kinder- oder Jugendgruppen ist es, einen **Rahmen** zu schaffen, um unter anderem über Fragen von Nähe, Grenzen, Vielfalt oder Beziehungen zu sprechen, und gemeinsam Regeln festzulegen.
- Ihr habt **keinen expliziten Auftrag zur Sexuaufklärung**, vielmehr geht es bei einer offenen Haltung gegenüber den Themen der Sexuellen Bildung darum, angemessen auf die Anliegen und Fragen der Kinder und Jugendlichen reagieren zu können.
- Sexuelle Erfahrungen können widersprüchliche Gefühle, Fragen oder Ängste hervorrufen. Die Entdeckung dessen, was einem und dem Gegenüber gefällt, ist ein **lebenslanger Prozess**.
- Die sexuelle Persönlichkeit wird durch Sozialisations- und Beziehungserlebnisse in den Bereichen **Bedürfnis, Körper, Beziehung und Geschlecht** geprägt. Die Art und Weise, wie unterschiedliche Bedürfnisse erfüllt wurden, welche Beziehungsmodelle vorgelebt wurden, wie Geschlechterrollen und der eigene Körper wahrgenommen wurden, beeinflussen die Erwachsenensexualität.
- Konkrete Beispiele für die Themen von Sexualität in der Jugendarbeit sind *Identität* (Erproben und Ausleben von Geschlechterrollen, Identitätsfindung oder -krisen), *Fruchtbarkeit* (Menstruation, Verhütung, Kinderwunsch), *Beziehung* (Verliebtsein, Flirten, Schwärmereien) und *Körper* (Umziehen vor anderen, Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, Berührungen).
- Jugendliche fragen oft, was als **normal** gilt. Es gibt keine eindeutige Antwort, da Menschen unterschiedlich sind und individuelle Bedürfnisse haben.
- Kinder und Jugendliche können von verschiedenen **Formen der Diskriminierung** betroffen sein, wie z. B. Klassismus, Homo- und Transfeindlichkeit, Sexismus oder Rassismus. Dies sollte auch bei der Sexuellen Bildung berücksichtigt werden.
- Sexuelle Bildung erfordert nicht immer komplexe Methoden. Oftmals reichen kleine (Gesprächs-)Angebote im Rahmen anderer Aktivitäten aus.

- **Tabuisieren.** Es ist entscheidend, dass ihr euch mit dem Thema „Sexualität“ auseinandersetzt und sprachfähig werdet. Dadurch könnt ihr offen untereinander sprechen, als Ansprechpersonen für Kinder und Jugendliche agieren und sie ebenfalls sprachfähig machen. Nur wer sich mit dem Körper, den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen auseinandersetzt und alles benennen kann, ist in der Lage zu kommunizieren, was sie\*er möchte oder auch nicht. Eine sexualfreundliche Atmosphäre wirkt präventiv gegen Risiken sexualisierter Gewalt.
- **Thema aufdrängen.** Sprecht nur über Sexualität, wenn es angemessen ist. Wenn jemand signalisiert, nicht darüber reden zu wollen, respektiert diese Grenze. Seid ansprechbar und nehmt die Kinder und Jugendlichen ernst, ohne Gespräche über Sexualität aufzudrängen.
- **Gelegenheiten für sexuelle Handlungen im engeren Sinne bieten.** Beachtet den rechtlichen Rahmen und setzt den Fokus darauf, Kinder und Jugendliche für eine positive Körperwahrnehmung und selbstbestimmtes Handeln zu stärken. Geschärfte Sinne und positive Sinneseindrücke können Schutz vor Gefühlen der Sinnlosigkeit bieten und der Neigung entgegenwirken, in gewaltsame Reaktionen auszubrechen.
- **Kinder oder Jugendliche in Schubladen stecken.** Obwohl sie scheinbar Klarheit und Sicherheit bietet, ist die Praxis einer Ein- oder Zuordnung von Kindern und Jugendliche kritisch zu überdenken. Besonders junge Menschen aus vulnerablen Gruppen werden oft diskriminiert. Reflektiert eure Einschätzungen, sprecht mit den Kindern und Jugendlichen und beachtet, dass alle ein Recht auf sexuelle Selbstbestimmung haben.
- **Aus dem Nähkästchen plaudern.** Teilt persönliche Informationen nur, wenn ihr euch damit wohl fühlt und es den Kindern und Jugendlichen bei ihrer Lösungsfindung wirklich weiterhilft. Respektiert und reflektiert dabei eure eigenen Grenzen und die Privatsphäre der Kinder und Jugendlichen.
- **Sich überfordern.** Achtet auf eure eigenen Grenzen! Holt euch Unterstützung und Beratung durch Expert\*innen. Bildet euch im Bereich Sexualität weiter, um euer Wissen zu vertiefen und eure sprachliche Kompetenz zu verbessern.