

Differenz-Forschende



ca. 20 Min.



große Plakate, Stifte

1. Teilt euch in zwei oder mehr Gruppen auf. Jede Gruppe hat die Aufgabe, mind. zehn Merkmale zu finden, in denen sich die Teilnehmenden der Kleingruppe **unterscheiden** und mind. fünf Merkmale, die alle **gemeinsam** haben. Die Merkmale können alle möglichen Themen betreffen (Style, Alter, Interessen, Religion, Sternzeichen, Hobbys, Kindheit, Geschlecht...).
2. Je mehr Gemeinsamkeiten und Unterschiede es gibt, desto besser. Ab dem elften Unterschied und der sechsten Gemeinsamkeit gibt es **pro Merkmal einen Punkt**.
3. Die Kleingruppe hält ihre Merkmale auf einem Plakat fest. Dafür hat sie **ca. 10 Minuten Zeit**.
4. Anschließend kommt ihr wieder **zusammen** und stellt euch eure Gemeinsamkeiten und Unterschiede vor.
5. Gewonnen hat die **Gruppe mit den meisten Punkten**.

[vgl. Tuidier/Müller et al. 2012]

Reflexion:

- *Wie war die Durchführung der Methode für euch?*
- *Was nehmt ihr insgesamt mit?*
- *(Inwiefern) könnt ihr diese Methode (angepasst) mit eurer Zielgruppe durchführen?*



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Hinweise:

Diese Methode zeigt, **wie vielfältig Menschen sind**. Auch wenn es von außen scheint, dass Personen ähnlich sind, gibt es doch immer auch Unterschiede.

Wenn verständlich wird, dass die eine Person das eine lieber mag als etwas anderes, dann kann das auf unterschiedliche Bereiche bezogen werden und vereinfacht ein **tolerantes Miteinander**:

Du isst lieber Brokkoli, ich lieber Blumenkohl.

Du trägst lieber Sneaker, ich mag Schuhe mit Absatz.

Du lebst lieber auf dem Land, ich lieber in der Stadt.

Du möchtest eine monogame Beziehung, ich bin polyamourös.

Du redest ungern über Sexualität, ich tausche mich gerne darüber aus.

Menschen sind unterschiedlich, so auch beim Thema „Sexualität“.

Diese Methode kommt ohne den direkten Bezug zum Thema „Sexualität“ aus und bringt trotzdem den Effekt der Toleranzbildung. Zudem lockert die Methode oft auf und eignet sich **zum Einstieg oder Kennenlernen**.



Wünsche und Sorgen



Zur individuellen Reflexion:

- Wie geht es mir gerade?
- Kann ich das **Gefühl** beschreiben, welches ich habe, wenn ich an das Thema „Sexuelle Bildung“ denke?
- Wie leicht oder schwer fällt es mir, mit meinem Team **über Sexualität zu sprechen**?
- Welche **Sorgen** und welche **Wünsche** bringe ich mit?
- Was brauche ich, um mich mit dem Thema wohl zu fühlen?



Im Team:

- Wer möchte etwas aus der Phase der Selbstreflexion teilen?
- Was ist der **Grund**, wieso ihr euch mit dem Thema „Sexuelle Bildung“ beschäftigt?
- Mit welchem **Ziel** geht ihr das Thema an?
- Wollt ihr **Vereinbarungen für die Zusammenarbeit** dafür treffen?
- Wer hat welche **Wünsche** und welche **Grenzen**?
- Inwiefern werdet ihr euch zukünftig und regelmäßig mit Sexueller Bildung beschäftigen?
- Wie haltet ihr die **Ergebnisse** aus dem Austausch fest?



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Hinweise:

Sexualität ist Thema in der Kinder- und Jugendarbeit.

Pädagogische Fachkräfte müssen sich also damit beschäftigen. Gleichzeitig sind Menschen und auch Fachkräfte unterschiedlich. Alle bringen ihre eigene Biografie und Persönlichkeit mit. Somit können alle aus dem Team unterschiedlich leicht, offen oder differenziert über Sexualität sprechen.

Das ist vollkommen okay. **Sexuelle Bildung** bedeutet auch eine **Kultur der Achtsamkeit und Partizipation** zu lernen und zu leben. Es ist gut, über Unsicherheiten und Grenzen zu sprechen und einen gemeinsamen Konsens für die Arbeit auszuhandeln.

Es kann sein, dass es nur bestimmte Menschen aus dem Team gibt, die sich mehr mit Sexueller Bildung auseinandersetzen als andere. Wichtig bleibt jedoch, eine grundsätzliche **gemeinsame Haltung** zu entwickeln und für alle Fachkräfte mehr Handlungssicherheit zu schaffen.



Bilder von Sexualität



ca. 50 Min.



große Plakate, bunte Stifte

1. Teilt euch in zwei oder mehr **Gruppen** auf.
2. Jede Gruppe hat die Aufgabe, **alles zum Thema „Sexualität“** zu malen, was ihr einfällt. Nehmt euch dafür 30 Minuten Zeit.
3. Kommt dann wieder ins **Plenum**. Eine Gruppe beginnt: Lasst ausschließlich die anderen Gruppen raten, was sie in eurem Bild sehen und wie sie ggf. manche Symbole interpretieren.
4. Löst dann euer Bild auf und berichtet den anderen, mit welcher **Interpretation** sie Recht hatten und mit welcher nicht.
5. Verfährt auch mit den anderen Gruppen so weiter.
6. Ggf. **reflektiert** ihr die Methode kurz.
7. Abschließend bietet es sich an, mit der folgenden, zur Methode passenden Wissenskarte weiterzumachen.

Reflexion:

- *Wie war die Durchführung der Methode für euch?*
- *Was nehmt ihr insgesamt mit?*
- *(Inwiefern) könnt ihr diese Methode (angepasst) mit eurer Zielgruppe durchführen?*



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Hinweise:

Diese Methode erleichtert den **Einstieg in das Thema „Sexualität“**. Sie soll in erster Linie Spaß machen, den Humor fördern und die Kreativität anregen.

Die Teilnehmenden sollen verstehen, dass Sexualität **mehr als Sex im engeren Sinn** ist. Außerdem sollen durch die verschiedenen Interpretationen die unterschiedlichen Sichtweisen auf Sexualität deutlich gemacht werden. Menschen leben Sexualität sehr individuell und haben somit auch verschiedene Perspektiven darauf.

Um einen gemeinsamen **Konsens** zu finden, braucht es also eine gute **Kommunikation** inklusive Feedbacks. Nicht immer wird verstanden, was wirklich gemeint ist.

Die Methode kann auch für die **sexualbildnerische Arbeit** mit älteren **Kindern und Jugendlichen** geeignet sein. Durch die Bilder wird deutlich, welches Vorwissen zugrunde liegt und wo es ggf. Fragen oder Austauschbedarf gibt. Das Malen von Bildern zur Sexualität kann aber für manche Heranwachsende auch unangenehm sein. Hier sollten **Grenzen** ernst genommen und auf **Freiwilligkeit** geachtet werden.





Sexualität

Sexualität umfasst sehr viel – **körperliche, emotionale, soziale und gesellschaftliche Aspekte** – und ist oft auch widersprüchlich. Sie lässt sich nicht leicht rational erfassen und auf eine einheitliche Definition reduzieren.

Menschliche Sexualität ist mehr als Genitalien, Körperfunktionen oder Fortpflanzung. Sie ist ein wesentliches **Querschnittsthema der Persönlichkeit und des Lebens**. Letztlich ist Sexualität das, was der jeweilige Mensch selbst daraus macht.

Im Lebensverlauf lassen sich vier zentrale Aspekte von Sexualität unterscheiden:

- Fruchtbarkeitsaspekt: Sexualität beinhaltet die Möglichkeit der Fortpflanzung und die Vorstellung von einer „lebensspendenden Energie“.
- Lustaspekt: Sexualität kann kraftspendende Erfahrungen mit sich bringen, die bis zur Ekstase führen können.
- Identitätsaspekt: Sexualität ist Teil der persönlichen Identitätsentwicklung. Sie betrifft das Erleben als Mann, Frau, nicht-binäre, genderfluide oder queere Person.
- Beziehungsaspekt: Sexualität zeigt sich auch in der intimen Begegnung mit anderen Menschen. Dabei können Aspekte wie Wärme, Nähe, Geborgenheit oder Vertrauen eine Rolle spielen.

Diese vier Aspekte sind in jeder Gesellschaft unterschiedlich gewichtet.



„Sexualität kann begriffen werden als allgemeine auf Lust bezogene Lebensenergie, die sich des Körpers bedient, die aus vielfältigen Quellen gespeist wird, die ganz unterschiedliche Ausdrucksformen kennt und in verschiedener Hinsicht sinnvoll ist.“

[Sielert 2015: 30]

Das bedeutet:

Der Mensch ist von Natur aus sozial und bringt eine grundlegende **Lebenslust** mit.

Sexualität ist untrennbar **mit dem Körper verbunden** – mit den Geschlechtsorganen, erogenen Zonen, hormonellen Prozessen, muskulärer Spannung und Entspannung, aber auch mit psychischen Faktoren wie Fantasien, Wünschen, Konflikten oder Affekten. Diese Komponenten beeinflussen, wie Sexualität individuell erlebt und ausgedrückt wird.

Sexualität **begleitet den Menschen ein Leben lang** – von der frühkindlichen Selbstwahrnehmung im Mutterleib über die kindliche Sexualität bis ins hohe Alter.

Je nach Geschlecht wird Sexualität unterschiedlich wahrgenommen. Studien zeigen z. B., dass Frauen* mit Behinderung seltener als sexuell wahrgenommen werden als Männer* mit Behinderung.

Sexualität ist nicht nur lustvoll, sondern auch **ambivalent**. Sie kann mit Scham, Grenzverletzungen oder Gewalt verbunden sein. Besonders verletzbare Gruppen wie Kinder, Menschen mit Behinderung oder Demenz und neurodivergente oder queere Menschen sind dabei besonders schutzbedürftig.

Auch **gesellschaftliche Normen und religiöse Vorstellungen** beeinflussen stark, was als „normal“ oder „abweichend“ gilt. Während in der Antike manche gleichgeschlechtlichen Beziehungen akzeptiert waren, führten insbesondere die christliche Moral über Jahrhunderte zur Tabuisierung und Kriminalisierung von Sexualität außerhalb der Fortpflanzung.



Sexualität



Zur individuellen Reflexion:

- Wo taucht das **Thema „Sexualität“** in meinem Leben auf?
- Was zähle ich in meinem Leben zu den Aspekten **Fruchtbarkeit, Lust, Identität und Beziehung**?
- Wie ist meine **persönliche Haltung** zum Thema „Sexualität“?



Im Team:

- Wo und wie spielt das **Thema „Sexualität“** in der Lebenswelt eurer Zielgruppe eine Rolle?
- Könnt ihr die **vier Aspekte** von Sexualität auch hier wieder erkennen?
- Wie erlebt ihr die **Haltung eurer Zielgruppe** zu Themen von Sexualität?
- Ist es aus professioneller Sicht richtig, dass ihr viel oder wenig über die Sexualität eurer Zielgruppe wisst?
- Wo taucht das **Thema „Sexualität“** in eurer Institution sonst noch auf?



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Hinweise:

Menschen sind verschieden. **Somit ist auch Sexualität vielfältig und individuell, präsent oder weniger wichtig.** Es ist sehr bedeutsam, sich dies immer wieder bewusst zu machen. Unterschiedlichste Themen können zu den vier Aspekten von Sexualität angedacht werden.

Auf der nächsten Karte sind mögliche Beispiele bzw. Themen bezüglich der vier Aspekte für das eigene Sexualitätsleben und das der Zielgruppe aufgeführt.

Fruchtbarkeitsaspekt

Sexualität in Bezug auf Fortpflanzung und biologische Funktionen

- Kinderwunsch/bewusste Familienplanung
- Verhütung (Pille, Kondom, Spirale etc.)
- Schwangerschaft und Geburt
- ungewollte Schwangerschaft/Schwangerschaftsabbruch
- Zyklus- und Fruchtbarkeitsbeobachtung
- Unfruchtbarkeit/medizinische Unterstützung
- sexuelle Aufklärung über Körper und Fortpflanzung
- Menstruation, Prämenstruale Symptome, Endometriose
- Pubertät als Zeit körperlicher Veränderungen

Lustaspekt

Sexualität als Quelle von Lust, Freude und Selbstbestimmung

- Masturbation (Selbstbefriedigung)
- Erotik und sexuelle Fantasien
- lustvolles Erleben von Körperkontakt
- konsensuelle sexuelle Erfahrungen
- Pornografie, Sexting oder erotisches Schreiben
- sexuelles Ausprobieren und Neugier
- körperliche Reaktionen wie Erregung oder Orgasmus
- genussvolle Sinneswahrnehmungen
- Gespräche über Vorlieben, Wünsche und Grenzen

Identitätsaspekt

Sexualität als Teil der Persönlichkeit und Selbstwahrnehmung

- dynamische, lebenslange, prozesshafte Identitätsentwicklung: Wer bin ich? Was will ich?
- sexuelle Orientierung (z. B. hetero-, homo-, bi-, asexuell)
- Coming-out-Prozesse
- Geschlechtsidentität (z. B. cis, trans*, nicht-binär)
- persönliches Selbstbild als sexuelle Person
- Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Rollenbildern und Abgrenzung von Erwartungen
- Entwicklung in der Pubertät: „Wer bin ich – und was finde ich attraktiv?“
- Akzeptanz der eigenen Identität (auch in Familie und Gesellschaft)

Beziehungsaspekt

Sexualität als Teil zwischenmenschlicher Beziehungen

- Zärtlichkeit, Kuscheln, Küssen
- Vertrauen und emotionale Verbundenheit
- Sexualität in der Liebesbeziehung
- Kommunikation über Bedürfnisse und Grenzen
- Beziehungsformen (z. B. monogam, offen, polyamor)
- Eifersucht, Unsicherheit oder Verletzlichkeit
- erste Liebe, Beziehungssuche, Verliebtsein
- Sexualität als Ausdruck von Liebe und Intimität
- freundschaftliche und familiäre Beziehungen
- Nähe und Distanz





Unterschiedliche Begrifflichkeiten

Früher haben viele vom Begriff „Sexualpädagogik“ gesprochen, heute heißt es eher „Sexuelle Bildung“.

Was denkt ihr:

- Wieso ist das so?
- Und wo liegt der **Unterschied**?
- Und gibt es noch **weitere verwendete Begrifflichkeiten**?

Sexualaufklärung

Sexualaufklärung bezeichnet in erster Linie die Vermittlung von Informationen über biologische, medizinische und rechtliche Aspekte von Sexualität. Dabei stehen Faktenwissen und sachliche Inhalte im Vordergrund. In der Praxis erfolgt Sexualaufklärung häufig einmalig und in standardisierter Form, wobei sie nur sehr begrenzt an die Lebenswelt und die Bedürfnisse der Lernenden angepasst ist.

Sexualerziehung

Sexualerziehung umfasst ebenfalls die Vermittlung von Wissen, geht jedoch über die Informationsweitergabe hinaus. Sie zielt auf die pädagogische Begleitung bei der Entwicklung von Einstellungen, Verhaltensweisen und emotionalen Kompetenzen im Umgang mit Sexualität. Dabei werden Aspekte wie Motivation, Sinnlichkeit und Werteorientierung einbezogen. Sexualerziehung basiert auf einer pädagogischen Haltung und verknüpft Faktenvermittlung mit sozialen Normen und Regeln des gesellschaftlichen Miteinanders.

Sexualpädagogik

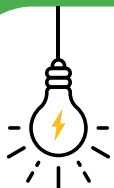
Sexualpädagogik ist ein Teilbereich der Erziehungswissenschaften. Sie befasst sich mit der wissenschaftlichen Erforschung und Reflexion sexueller Sozialisation, der Bedeutung von Erziehung in Bezug auf Sexualität sowie mit pädagogischen Konzepten zur Begleitung von Entwicklungsprozessen in Bezug auf sexuelle Identität.

Sexualberatung

Sexualberatung ist eine praxisorientierte Form der Unterstützung, die meist im Kontext individueller Fragestellungen, Krisen oder Konflikte in Anspruch genommen wird. Sie ist eng mit der Sexualerziehung verbunden, legt jedoch den Schwerpunkt auf die persönliche Begleitung, Klärung und Lösungsfindung.

[vgl. Sielert 2015, Hierholzer 2021]





Sexuelle Bildung

Durch die Modernisierung des Bildungsbegriffs in der pädagogischen Theorie und Praxis wird zunehmend der Begriff der Sexuellen Bildung verwendet. Dieser ist **zeitgemäßer, besser auf die Inhalte angepasst und umfassender.**

Sexuelle Bildung versteht sich als **lebenslanger, selbstgesteuerter Prozess** der Auseinandersetzung mit der **eigenen sexuellen Identität.**

Anders als klassische Aufklärung oder Sexualerziehung betont Sexuelle Bildung die **individuelle Selbstaneignung und den dialogischen Charakter von Lernen.** Sie richtet sich nicht nur an Kinder und Jugendliche, sondern auch an Erwachsene aller Altersstufen und berücksichtigt vielfältige persönliche Aspekte.

Im Zentrum steht der **ganzheitliche Blick auf den Menschen** mit seiner individuellen Geschichte, seinem Körper und seinen sexuellen und romantischen Ausdrucksformen. **Pädagogisches Handeln** versteht sich dabei eher als **begleitendes Angebot** denn als Intervention.

1. Sexuelle Bildung ist selbstbestimmt.

Lernen im Kontext von Sexualität ist ein individueller Prozess, bei dem die lernende Person aktiv Verantwortung übernimmt. Pädagogik unterstützt durch begleitende Angebote, die die Autonomie und Entscheidungsfähigkeit stärken. Die Inhalte sollten zielgruppengerecht aufbereitet sein. Es geht darum, grundlegende Kompetenzen zu fördern – etwa im Umgang mit Informationen, in der Problemlösung oder im sozialen Miteinander. Die Freiheit der Einzelperson ist zu respektieren; ein unterstützender Rahmen schafft dafür die nötigen Lernräume.

2. Sexuelle Bildung hat einen Wert an sich.

Sexualität ist nicht nur ein Risikofaktor, sondern auch ein positiver Lebensaspekt, der genussvoll, selbstwertstärkend und beziehungsfördernd wirken kann. Eine sexualitätsbejahende Haltung ist ebenso wichtig wie der Aspekt der Prävention. Angebote Sexueller Bildung sollen die Vielfalt sexueller Ausdrucksformen anerkennen und die Zielgruppe in ihrer jeweiligen Lebensrealität stärken.

3. Sexuelle Bildung ist konkret und brauchbar.

Sexuelle Bildung orientiert sich an der Lebenswelt der Menschen. Sie vermittelt ein realistisches Bild von Sexualität und bezieht alters- und entwicklungsgerechte Inhalte ein. Dabei wird ein ganzheitliches Verständnis von Sexualität vermittelt, welches auch emotionale, soziale, kulturelle und ethische Aspekte umfasst. Offenheit gegenüber unterschiedlichen Werten, Haltungen und Lebensweisen ist grundlegend, um eine eigenständige sexuelle Moral zu entwickeln. Dafür sind vielfältige Materialien und Methoden notwendig.

4. Sexuelle Bildung spricht den ganzen Menschen an.

Sexualität betrifft Menschen von Geburt bis ins hohe Alter. Sexuelle Bildung richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Lebenslage oder Entwicklungsstand. Unterschiedliche Bedürfnisse, Herausforderungen und Lebensphasen sind zu berücksichtigen. Dafür braucht es geschützte Räume für Reflexion, Dialog und persönliche Entwicklung.

5. Sexuelle Bildung ist politisch.

Sexualität und Politik stehen in enger Wechselwirkung. Sexuelle Bildung schafft ein Bewusstsein für diesen Zusammenhang und fördert die Fähigkeit zur aktiven Teilhabe an gesellschaftlichen Diskursen. Politisch relevante Themen wie sexuelle Selbstbestimmung, geschlechtliche und sexuelle Vielfalt, reproduktive Rechte oder der Schutz vor sexualisierter Gewalt sind zentrale Inhalte. Menschen sollen darin gestärkt werden, sich aktiv und demokratisch daran zu beteiligen.



Sexuelle Bildung



Zur individuellen Reflexion:

- Habe ich verstanden, was mit **Sexueller Bildung allumfänglich** gemeint ist?
- Wie ist meine **persönliche Haltung** zur Sexuellen Bildung?



Im Team:

- Habt ihr alle verstanden, was mit **Sexueller Bildung allumfänglich** gemeint ist, oder wollt ihr ggf. selbst etwas nachrecherchieren?
- Was sagt ihr zu den einzelnen **Charakterisierungen** von Sexueller Bildung? Worüber gibt es Austausch- bzw. Diskussionsbedarf?
- Inwiefern macht ihr bereits Sexuelle Bildung – **auch im Kleinen**?
- Was klappt schon gut – wo ist noch „**Luft nach oben**“?



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Hinweise:

Schon allein die Begrifflichkeiten machen einen Unterschied.

Der Begriff „Sexuelle Bildung“ zeigt deutlich, dass es mittlerweile nicht mehr (nur) um sexuelle Aufklärung geht. Kinder und Jugendliche (und auch Erwachsene) kommen heute **durch das Internet an unterschiedliche Informationen** zum Thema „Sexualität“. Die Frage ist nur, wie fundiert und passend diese Informationen sind. Erwachsene wissen nicht immer mehr als Kinder und Jugendliche, sodass z. B. auch gemeinsam recherchiert werden kann.

Sexuelle Bildung betont, dass es darum geht, dass alle Menschen sich stetig weiterentwickeln und lernen, wie sie eine **selbstbestimmte Sexualität** leben können. Hier wird der Bezug zur Demokratie deutlich. Es geht darum, Partizipation zu ermöglichen, Selbstwirksamkeit zu erfahren und Aushandlungsprozesse zu erlernen, damit Menschen **mündige Bürger*innen** werden und ihre Sexualität selbstbestimmt leben können.

Viele Institutionen machen schon viel Sexuelle Bildung, ohne dass es ihnen bewusst ist. Es geht nicht darum, den besten Workshop oder das tollste sexualpädagogische Projekt zu starten. Das kann der richtige Ansatz und für Kinder und Jugendliche hilfreich sein, insbesondere wenn der Wunsch danach von ihnen ausgeht. In erster Linie ist es für Kinder und Jugendliche jedoch wichtig, **Ansprechpersonen zu haben, mit denen sie bei Bedarf über Sexualität sprechen können**, ohne dass es unangenehm wird. So bleiben sie mit ihren Fragen und Sorgen nicht allein. Es gibt die Möglichkeit, Aufklärungsinformationen, Gefühle, Bedürfnisse oder auch Verhalten von anderen besser einordnen und damit umgehen zu können.



Materialtipps
Grundlagen Sexuelle Bildung



PRAXIS

Für Fachkräfte:

WISSEN TO GO! Sexuelle Bildung – Tipps und Informationen für Jugendleiter*innen (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW e.V./BDKJ NRW e.V., 2024, auch kostenlos online)

Was kribbelt denn da so schön? – Von Beginn an aufklären für einen selbstbewussten Zugang zu Sexualität, Körper und Gefühlen (Magdalena Heinzl, 2023)

Thema Jugend KOMPAKT – Von Schmetterlingen und anderen Gefühlen. Eine Einführung in Sexuelle Bildung für Fachkräfte in Jugendhilfe und Schule (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW e.V., 2023, auch kostenlos online)

Einführung in die Sexualpädagogik und Sexuelle Bildung – Basisbuch für Studium und Weiterbildung (Heinz-Jürgen Voß, 2022)

THEMA JUGEND – Sexuelle Bildung (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW e.V., Nr. 2/2022, auch kostenlos online)

Basiswissen Sexualpädagogik (Stefan Hierholzer, 2021)

Einführung in die Sexualpädagogik (Uwe Sielert, 2015)

Sexualpädagogik der Vielfalt – Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit (Elisabeth Tuider/Mario Müller/Stefan Timmermanns/Petra Bruns-Bachmann/Carola Koppermann, 2012)

sexologisch (Instagram) – Ein Aufklärungsaccount von Magdalena Zidi, der wissenschaftlich fundierte, kurzweilige und tabufreie Inhalte zu Sexualität, Körper, Lust und Beziehungen bietet.



Historie der Sexualpädagogik

Wie war die **Haltung im letzten Jahrzehnt, Jahrhundert, Jahrtausend** bezüglich Sexualität?

Was hat die Gesellschaft geprägt und welche **Normen und Werte** waren verbreitet?

Seid ihr selbst **in unterschiedlichen Jahrzehnten groß geworden** und könnt von euren Eindrücken berichten?

Oder wisst ihr von Erfahrungen unterschiedlich alter Menschen, wenn es um Sexualität geht?

Die Entwicklung der Sexualpädagogik ist alles andere als geradlinig verlaufen. Sie war immer **geprägt von gesellschaftlichen Umbrüchen, Machtverhältnissen und widersprüchlichen Vorstellungen** darüber, was als „richtige“ Sexualität gilt.

Bereits ab dem **17. Jahrhundert** war die öffentliche und institutionelle Auseinandersetzung mit Sexualität stark von einer **christlich-konservativen Moral** geprägt. Sexualität galt als etwas Sündhaftes und Gefährliches, das kontrolliert und unterdrückt werden musste. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einem **Repressionsdiskurs**. Kirche und Staat übten eine strikte Kontrolle aus, wobei der moralische Fokus auf Keuschheit und Ehe lag.

Auch medizinische und psychiatrische Institutionen wirkten an dieser Sexualmoral mit. Im **18. Jahrhundert** zum Beispiel wurde in einer weit verbreiteten „Anti-Onaniekampagne“ Masturbation als gesundheitsschädlich dargestellt. Der Psychoanalytiker **Sigmund Freud** prägte später das Verständnis vom Sexualtrieb.

Gegen **Ende des 19. Jahrhunderts** begannen erste sexualwissenschaftlich motivierte **Reformbewegungen**. Themen wie „Homosexualität“ und „Verhütung“ fanden allmählich Raum in öffentlichen Debatten. Dennoch blieben umfassende Reformen zunächst aus.

Während des **Nationalsozialismus** war Sexualität erneut **stark politisch** aufgeladen: Propagiert wurde die Geburtensteigerung „erwünschter“ Bevölkerungsgruppen, während andere – etwa Homosexuelle – verfolgt und unterdrückt wurden.

In der Nachkriegszeit dominierten in den **1950er Jahren konservative Wertvorstellungen**. Sexualität blieb ein Tabuthema.

Erst in den **1960er- und 1970er-Jahren** kam es durch die sogenannte 68er-Bewegung zu einer tiefgreifenden Veränderung: Sexualität wurde enttabuisiert und zum Symbol persönlicher und gesellschaftlicher Befreiung. Die Forderung nach sexueller Selbstbestimmung, Offenheit und individueller Freiheit gewann an Bedeutung. Diese „**sexuelle Revolution**“ brachte allerdings nicht nur neue Freiheiten, sondern auch Unsicherheiten mit sich. Für viele war plötzlich unklar, was erlaubt oder angemessen war. Gleichzeitig wurde Kritik laut: Die **Grenzen zwischen Freiheit und Übergriffigkeit** waren nicht immer klar. In einigen Fällen kam es sogar zu sexualisierter Gewalt, insbesondere in antiautoritären oder patriarchalen Kontexten. Erst feministische Stimmen machten diese Schattenseiten sichtbar, forderten Schutzräume, klare Grenzen und eine kritischere Auseinandersetzung mit Machtverhältnissen in sexuellen Beziehungen.

In den **1980er- und 1990er-Jahren** rückten neue Themen in den Fokus: die HIV-/Aids-Krise, Geschlechtergerechtigkeit oder sexuelle Orientierung. Zugleich professionalisierte sich die **Sexualpädagogik** zunehmend. Forschung zur Jugendsexualität wurde intensiviert, sexualpädagogische Maßnahmen fanden verstärkt Einzug in Schule und Jugendarbeit.

Auch institutionell wurden wichtige Weichen gestellt: 1968 wurde Sexualerziehung durch die Kultusministerkonferenz als schulischer Bildungsauftrag festgelegt. 1977 bestätigte das Bundesverfassungsgericht, dass Sexualerziehung sowohl in der Verantwortung der Eltern als auch des Staates liegt. Dies markierte einen Paradigmenwechsel: **Sexualpädagogik wurde zur anerkannten pädagogischen Aufgabe**.

Gleichzeitig zeigte sich ein **gesellschaftlicher Widerspruch**: Während Sexualität zunehmend als selbstbestimmter Lebensbereich anerkannt wurde, wuchsen auch Ängste – etwa vor Aids, sexuellem Missbrauch, Pornografie oder dem vermeintlichen „Verlust von Werten“. In dieser Phase traten erneut Stimmen auf, die mit moralischer Panik auf sexuelle Offenheit reagierten und den Repressionsdiskurs reaktivierten.

Heute sind **sexuelle Normen** deutlich flexibler geworden.

Geschlechterrollen und sexuelle Orientierungen werden pluraler gedacht und sind in vielen Bereichen gesellschaftlich akzeptiert. Trotzdem bestehen auch heute **noch dominante Normen** wie die Heteronormativität – also die Vorstellung, dass die Beziehung zwischen Mann und Frau die „normale“ Form des Zusammenlebens sei. Homosexualität ist heute entkriminalisiert, aber noch immer von gesellschaftlichen Spannungen betroffen. Masturbation gilt heute als weitgehend enttabuisiert. Gleichzeitig bleiben Themen wie „Prostitution“ und „Pornografie“ gesellschaftlich und rechtlich umstritten.

In der postmodernen Gesellschaft stehen Menschen unter dem Anspruch, ihr Leben – auch ihre Sexualität – **individuell** zu gestalten. Sexuelle Bildung unterstützt dabei, kann aber auch überfordern, wenn klare Orientierung fehlt. So entstehen neue Mythen, Unsicherheiten und Manipulationsformen.

Zwei gegensätzliche Pole lassen sich beobachten: Auf der einen Seite stehen jene, die für sexuelle Selbstbestimmung und individuelle Rechte eintreten. Auf der anderen Seite befinden sich Gruppen, die an starren Weltanschauungen festhalten und diese unhinterfragt weitergeben wollen.



Biografiearbeit



Sexualität begleitet Menschen ein Leben lang und umfasst viele Aspekte. Dabei kann das Thema unterschiedliche Gedanken und Gefühle auslösen.

Pädagogische Fachkräfte bringen ihre persönlichen Vorstellungen zu Sexualität, Geschlecht, Nähe und Beziehungen immer mit in die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Diese Haltungen sind oft unbewusst durch die eigene Erziehung, gesellschaftliche Normen und individuelle Erfahrungen geprägt.

Biografiearbeit hilft dabei, die eigene Lebensgeschichte bewusst zu betrachten, um **Selbstreflexion, Identitätsentwicklung und die Gestaltung pädagogischer Beziehungen zu stärken.** Wer seine eigenen Erfahrungen, Werte, Ressourcen und Grenzen kennt, kann Kinder und Jugendliche **sensibler und professioneller** in ihrer Entwicklung begleiten – besonders bei sensiblen Themen wie „Sexualität“, „Vielfalt“ oder „Gewalt“.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen sexuellen Biografie unterstützt dabei,

- eigene Werte und Normen zu erkennen,
- Projektionen auf Kinder, Jugendliche oder Mitarbeitende im Team zu vermeiden,
- persönliche Grenzen klar wahrzunehmen und zu kommunizieren
- und die Grenzen anderer respektvoll anzuerkennen.

So kann eine professionelle sexualpädagogische Haltung entstehen, die Offenheit, Wertschätzung und Vielfalt ermöglicht.

Wichtig ist: Biografiearbeit ist keine Therapie. Es geht nicht um die Aufarbeitung traumatischer Erlebnisse, sondern um berufliche Selbstreflexion. Intime Details müssen nicht offengelegt werden.

REFLEXION

Nehmt euch Zeit und einen ruhigen Ort, um über eure Haltungen, Erfahrungen und Grenzen nachzudenken. Wer möchte, kann Erkenntnisse freiwillig mit dem Team teilen – wenn es für alle Beteiligten hilfreich ist.

Wie würde ich meine bisherigen Erfahrungen im Bereich Sexualität beschreiben?

Durch wen habe ich was wann wie über Sexualität gelernt?
(Aufklärung von wem? Alter? Gefühl dabei?)

Welche sexuellen Leitsätze gab es und durch wen oder was?
(mahnende oder aufbauende Worte ...)

Wie war der Umgang mit Sexualität (Nacktsein, Zärtlichkeit, Beziehungen, Lust etc.) in ...

...Familie?

...Schule?

...Freundschaften?

...anderen Beziehungen?





Sexuelle Entwicklung und sexuelle Sozialisation

Die sexuelle Entwicklung eines Menschen vollzieht sich nicht nur durch explizit sexuelle Erfahrungen. Vielmehr entsteht die eigene Sexualität aus einer **Vielzahl von Eindrücken, Erlebnissen und Beziehungen**, die oft auf den ersten Blick gar nichts mit Sexualität zu tun haben. Dieser Prozess wird auch mit dem Begriff „**Lovemap**“ – also einer individuellen „**Liebeslandkarte**“ – beschrieben.

Diese Lovemap entwickelt sich wie ein inneres Drehbuch: Sie organisiert das sexuelle Verlangen, erotische und romantische Fantasien, Beziehungen und beeinflusst, wie Menschen den eigenen Körper und das eigene Geschlecht im Verhältnis zu anderen wahrnehmen.

Sexuelle Sozialisation findet **in erster Linie in nichtsexuellen Kontexten statt** – also durch alltägliche Erfahrungen, die weit über den eigentlichen sexuellen Bereich hinausgehen. Die individuelle Struktur des Begehrens entsteht durch eine Vielzahl von Erlebnissen und deren emotionale Verarbeitung.

Vier zentrale Erfahrungsbereiche sind hier entscheidend:

- **Bedürfnisgeschichte**
- **Körpergeschichte**
- **Beziehungsgeschichte**
- **Geschlechtsgeschichte**

Bedürfnisgeschichte

Sexualität ist eng mit Bedürfnissen und Wünschen verknüpft. Schon früh lernen Kinder, **wie ihre Bedürfnisse wahrgenommen, bewertet oder erfüllt** werden. Diese frühen Erfahrungen beeinflussen später, wie Begehren ausgedrückt und zugelassen wird.

Körpergeschichte

Der Körper ist das Fundament sexueller Entwicklung. **Erfahrungen von Sinnlichkeit, Berührung und körperlicher Selbstwahrnehmung** prägen, wie später der eigene Körper und die eigene Sexualität erlebt werden.

Beziehungsgeschichte

Sexualität entwickelt sich immer in Beziehung zu anderen Menschen. Entscheidend sind **Stabilität, Verlässlichkeit und emotionale Sicherheit in frühen Bindungen** – insbesondere zu Bezugspersonen.

Geschlechtsgeschichte

Erfahrungen mit Männlichkeit, Weiblichkeit und allen weiteren geschlechtlichen Identitäten beeinflussen, wie Menschen Geschlecht wahrnehmen. Gesellschaftliche Rollenerwartungen, familiäre Einstellungen und persönliche Identitätserfahrungen spielen hier eine wichtige Rolle.

Einzelne Erfahrungen können die sexuelle Entwicklung stark prägen – sowohl positiv als auch negativ.

Auch wenn die Grundlagen der Lovemap in der Kindheit gelegt werden, ist sie **nicht starr oder unveränderlich**. Erfahrungen in späteren Beziehungen, neue Lebensphasen und persönliche Entwicklungen können unsere sexuelle Identität verändern. Sexualität ist deshalb kein statisches Konstrukt, sondern ein lebenslanger Prozess, der immer wieder neu ausgehandelt und weitergeschrieben wird.





Kindliche Sexualität

Sexualität begleitet den Menschen ein Leben lang – von der Selbstwahrnehmung vor der Geburt über die kindliche Sexualität bis ins hohe Alter.

Kindliche Sexualität ist aber keinesfalls mit der Erwachsenensexualität zu vergleichen.

- *Wieso ist das so?*
- *Und inwiefern unterscheiden sie sich?*
- *Was findet ihr darüber bei der Recherche?*
- *Wie könnt ihr herausfinden, ob diese Informationen wissenschaftlich fundiert sind?*

Kindliche Sexualität folgt nicht den Skripten, Erfahrungen und Erwartungen erwachsener Sexualität. Sie ist **nur in einem sehr umfassenden Sinn als sexuell** zu verstehen. **Sie ist ganzheitlich sowie ganzkörperlich und zielt in erster Linie auf den persönlichen Lustgewinn ab, das heißt sie ist im engeren Sinn nicht beziehungsorientiert.**

Für Säuglinge und Kleinkinder geht es vorrangig um **positive sinnliche Erfahrungen**. Sie nehmen die Welt über die Sinne auf. Sexualität, Zärtlichkeit und Sinnlichkeit bilden darin eine Erfahrungseinheit. Das Erleben ist **multisinnlich, körperlich ganzheitlich und kennt keine Rangfolge**.

Die meisten **Kinder im Vorschulalter** sind neugierig auf ihren Körper und den von anderen. Sie lernen sich selbst und ihre Mitspielenden in **Körpererkundungsspielen** kennen. Die Selbststimulation kann zudem eine wichtige Funktion in der Spannungsregulation haben. Die Kinder zeigen sich in der Regel auch gerne nackt und nehmen die körperlichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern interessiert wahr. Schamgefühl und damit auch die Fähigkeit zwischen öffentlichen und intimen Räumen unterscheiden zu können, entwickelt sich erst im Laufe der Zeit. **Kinder brauchen Erklärungen dafür, was im öffentlichen und was im intimen Raum passieren darf. Außerdem ist ihnen ein Verständnis für die unterschiedlichen Bedürfnisse und Grenzen von Menschen zu vermitteln.** Das alles lernen sie jedoch nicht von heute auf morgen. Nach und nach müssen und können sie erst die notwendigen Beschränkungen ihrer kindlich-sexuellen Aktivität lernen. Dafür braucht es Zeit und **im übertragenen Sinne Erfahrungsräume zum Ausprobieren**.

Auch Kinder in der Kindertagesstätte kommen oft schon **mit sexualitätsbezogenen Themen in Kontakt**. Das geschieht zum Beispiel über Medien, Gespräche zwischen Erwachsenen oder über ältere Kinder. **Die daraus resultierenden Fragen sollten, wie alle anderen Fragen, altersgerecht beantwortet werden.**

Das heißt sachlich richtig, **den jeweiligen kognitiven Verstehensmöglichkeiten angepasst und in den Erfahrungshorizont des Kindes eingebunden.** „**Kurze Kinder, kurze Antworten**“: Jüngere Kinder müssen nicht direkt die ausführliche und detaillierte Erklärung zu Sexualitätsthemen erhalten. Oft reicht eine **kurze prägnante, aber verständliche Antwort.** Will das Kind mehr wissen, fragt es in der Regel weiter und so kann sich ein längeres Gespräch ergeben. **Wichtig ist, dass das Kind eine Antwort bekommt.** Wer solche Fragen ignoriert, verkompliziert oder beschämt reagiert, vermittelt dem Kind das Gefühl, dass das Thema „Sexualität“ schwierig ist und in Zukunft besser weniger oder keine Fragen dazu gestellt werden sollen.

Im **Grundschulalter** entwickelt sich die Sexualität von Kindern weiter. **Körpererfahrungen** bleiben wichtig, werden aber fokussierter und weniger ganzheitlich. Gleichzeitig wächst das Bedürfnis nach Orientierung, und Kinder beginnen, sich intensiver mit ihrer eigenen **Identität** auseinanderzusetzen.

In dieser Entwicklungsphase zeigen viele Kinder verstärkte **Abgrenzungstendenzen.** Sie wenden sich häufig der eigenen Geschlechtergruppe zu und grenzen sich von der anderen ab – typische Aussagen wie „Jungs sind doof“ oder „Mädchen sind komisch“ sind dabei öfter zu hören. Auch gegenüber Eltern und anderen Erwachsenen zeigen Kinder häufig provozierendes Verhalten. **Sexualisierte Sprache, oft in Form von Anspielungen auf Fäkal- oder Sexualthemen, dient dabei vor allem der Grenzerprobung und dem Austesten von Reaktionen.**

Gesellschaftliche Regeln und Rollenbilder gewinnen in dieser Phase zunehmend an Bedeutung. Kinder orientieren sich stark an **Geschlechterklischees** und passen ihr Verhalten diesen Erwartungen häufig an. **Der soziale Druck, sich wie ein „typischer Junge“ oder ein „typisches Mädchen“ zu verhalten, steigt spürbar. Gleichzeitig suchen Kinder nach Orientierung, Sicherheit und klaren Bezugspunkten.**

Auch die körperliche Entwicklung beginnt sich in dieser Altersphase stärker zu verändern, wobei die Geschwindigkeit individuell sehr unterschiedlich ist. Erste Anzeichen der Pubertät treten auf, weshalb es wichtig ist, Kinder frühzeitig und kindgerecht über körperliche Veränderungen zu informieren – beispielsweise über Menstruation, Samenerguss, Erektionen und Gefühle von Erregung.

Das **Interesse an Informationen** zur Sexualität nimmt zu. Viele Kinder suchen Antworten, auch über Medien, verstehen die Inhalte jedoch oft nur teilweise. Hier können pädagogische Fachkräfte eine wichtige Rolle einnehmen, indem sie Fragen offen beantworten und Orientierung geben. Dabei ist es wichtig, unterschiedliche Interessen zu akzeptieren: **Manche Kinder sind sehr neugierig, andere empfinden das Thema als „eklig“ oder unangenehm. Beides ist normal und sollte respektiert werden.**

Darüber hinaus können sich bei einigen Grundschulkindern die ersten Gefühle von **Verliebtheit** entwickeln. Diese werden meist geheim gehalten, äußern sich aber oft im gegenseitigen Necken, Ärgern oder in Schwärmereien – manchmal auch für ältere Personen.

Fragen rund um Körper, Gefühle und Sexualität nehmen in diesem Alter spürbar zu. Pädagogische Fachkräfte sollten dabei eine **offene, wertschätzende Haltung** einnehmen und kindgerecht antworten, ohne Themen aufzuzwingen. **Wichtig ist, dass Kinder verstehen, was in ihrem Körper passiert, und gut auf die kommenden Veränderungen in der Pubertät vorbereitet werden.** So können sie Sicherheit gewinnen, ohne überfordert zu werden.



Gefühle ausdrücken



ca. 20 Min.

Eine Person von euch leitet an (und kann auch mitmachen). Die Übung ist körperlich – alle Teilnehmenden entscheiden selbst, wie intensiv sie mitgehen möchten. **Ziel der Methode ist es, über Bewegung und Körperwahrnehmung Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen zu finden.** Diese Übung stärkt Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein für Grenzen – wichtige Grundlagen für sexuelle Selbstbestimmung und Beziehungsfähigkeit.

1. Ankommen

Verteilt euch im Raum, sodass ihr Platz habt. Schließt kurz die Augen, atmet tief ein und aus. Spürt: *Wie geht es mir gerade?*

2. In Bewegung kommen

Beginnt, euch im Raum zu bewegen – im eigenen Tempo, mit einem Rhythmus, der angenehm ist. Atmet bewusst.

3. Bewegung variieren

Wechselt euer Tempo: mal schneller, mal langsamer, vielleicht rückwärts oder schleichend. Spürt, wie sich die Bewegungen anfühlen.

4. Gefühle in Bewegung übersetzen

Es werden nun verschiedene Sätze vorgelesen. Versucht, das jeweilige Gefühl mit eurem Körper oder Gang auszudrücken. Zwischen den Gefühlen schütteln wir uns kurz aus, um wieder in den eigenen Rhythmus zu kommen.

- Du langweilst dich.
- Du fühlst dich schwach oder erschöpft.
- Du bist ängstlich.
- Du bist gestresst oder in Eile.
- Du bist wütend.
- Jemand hat dir gesagt, du sollst leise sein.
- Du fühlst dich schuldig.
- Du fühlst dich stark.

Nach jedem Satz:

kurz ausschütteln, tief atmen, in Bewegung bleiben

5. Abschluss

Kommt wieder in euren Wohlfühlrhythmus zurück. Atmet tief ein und aus.

[vgl. Martin/Nischke 2017]

Reflexion:

- *Wie war die Durchführung der Methode für euch?*
- *Was habt ihr gespürt? Wo wart ihr frei, wo gehemmt? Welche Gefühle sind euch leicht oder schwergefallen?*
- *Was nehmt ihr insgesamt mit?*
- *(Inwiefern) könnt ihr diese Methode (angepasst) mit eurer Zielgruppe durchführen?*



Haltet eure Antworten schriftlich fest.





Sexuelle Bildung von Anfang an

Kinder und Jugendliche entwickeln sich zu selbstständigen Erwachsenen. Dabei befinden sie sich in vielen Abhängigkeiten – von Eltern, Fachkräften, Gesellschaft. Diese Abhängigkeiten geben Schutz, können befähigen und stärken, aber auch einengen.

Sexuelle Bildung hilft, dass sich ein eigenständiges ICH entwickeln kann – ein ICH, das sich abgrenzen kann, das Nein und Ja sagt, das weiß, was es will und nicht will.



„Kinder müssen lernen, sich selbstbestimmt zu entscheiden für alte oder neue Bindungen, müssen Nein und Ja sagen können auf dem Hintergrund eines inneren Gespürs, eines Sensors für das Eigene, das selbstbestimmt Gewollte.“

[Sielert 2015: 115]

Ziele einer Sexuellen Bildung von Anfang an:

- realistisches Selbstkonzept
- angemessenes Selbstwertgefühl
- realistische Selbstwirksamkeit

Überlegt gemeinsam: Was ist mit den einzelnen Zielen gemeint und wie können diese erreicht werden?

Realistisches Selbstkonzept

Heranwachsende sollen lernen, wer sie sind – einschließlich ihrer eigenen Sexualität, die bei jedem Menschen unterschiedlich ist.

Was ist gemeint?

Ich kenne meinen Körper und kann ihn benennen.

Ich weiß, was mir gefällt oder unangenehm ist.

Ich verstehe, was erlaubt ist – und was nicht.

Ich kann sagen, was ich will oder nicht will.

Ich erkenne, was mir guttut.

Wie kann das erreicht werden?

- altersgerechte Wissensvermittlung (z. B. Körper, Gefühle, Grenzen)
- neutrale Informationen ohne Scham oder Druck
- Zuhören, Rückmeldung geben, Kinder ernst nehmen
- Räume für Selbsterfahrung und Austausch
- Orientierung durch klare Sprache (richtige Begriffe für Körper und Sexualität)

Angemessenes Selbstwertgefühl

Kinder sollen sich angenommen fühlen – so wie sie sind.

Was ist gemeint?

Ich bin in Ordnung, so wie ich bin.

Meinen Gefühlen kann ich trauen und meine Gedanken sind wertvoll.

Meine Sinne und mein Körper sind gut.

Ich darf neugierig sein.

Wie kann das erreicht werden?

- (positive) Rückmeldungen geben
- unterschiedliche Ausdrucksweisen akzeptieren
- Fähigkeiten und Grenzen respektieren
- körperliche und emotionale Vielfalt zeigen

Realistische Selbstwirksamkeit

Kinder lernen: Ich kann etwas bewirken – aber ich trage nicht alles allein.

Was ist gemeint?

Ich darf über meinen Körper bestimmen.

Ich kenne meine Rechte – und auch die der anderen.

Ich kann Hilfe holen, wenn ich sie brauche.

Ich verstehe Grenzen – meine eigenen und die von anderen.

Wie kann das erreicht werden?

- Situationen schaffen, in denen Kinder Entscheidungen treffen dürfen
- Nein-Sagen üben (z. B. in Rollenspielen)
- emotionale Bildung (Was fühle ich? Wie zeige ich das?)
- Erwachsene setzen verständliche und nachvollziehbare Grenzen
- betonen, dass Macht geteilt wird – nicht missbraucht



Materialtipps
Bücher für jüngere Kinder



PRAXIS

Wenn Kinder Fragen zum Thema „Sexualität“ haben, hilft oft auch der gemeinsame Blick in ein Buch oder ein anderes Medium. Hier ist eine Auswahl an Büchern aufgelistet. Recherchiert immer wieder nach neuen Auflagen oder Publikationen – unter Berücksichtigung der Bewertungskriterien (siehe Begleitheft).

Ist das okay? – Ein Kinderfachbuch zur Prävention von sexualisierter Gewalt (Agota Lavoyer/Anna-Lina Balke, 2025)

So viele Körper. Für Vielfalt, Akzeptanz und Selbstbewusstsein (Sophie Kennen, 2025)

Gefühle sind für alle da! (Susann Hoffmann, 2024)

Mein Körper, dein Körper. Das sind wir! (Felicity Brooks/Mar Ferrero, 2024)

Eine Familie wie unsere (Frank Murphy/Alice Lee, 2023)

Untenrum (Noa Lovis Pfeifer, 2023)

Florian (J. R. Ford/Vanessa Ford, 2022)

Kleidung ist für alle da! (Susann Hoffmann, 2022)

Körper sind toll (Tyler Feder, 2022)

Ein Baby! Wie eine Familie entsteht (Rachel Greener, 2021)

Erbsenklein Melonengroß – Das gendersensible Vorlesebuch rund um Familie und Geburt (Cornelia Lindner/Verena Tschernjak, 2021)

Onkel Bobby's Hochzeit (Sarah S. Brannen, 2021)

Von wegen Bienchen und Blümchen! – Aufklärung, Gefühle und Körperwissen für Kinder (Carsten Müller/Sarah Siegl, 2021)

Materialtipps
Bücher für ältere Kinder



PRAXIS

Jetzt mal ehrlich?! Meine Gefühle, mein Körper, meine Regeln!
Ein wirksames Aufklärungsbuch für Kinder zur Prävention von
sexuellem Missbrauch. Mit Tipps für Eltern, Fachkräfte und
Bezugspersonen (Carsten Müller/Steffi Bohle, 2025)

AnyBody. Dick & dünn & Haut & Haar: Das große Abc von
unserem Körper-Zuhause
(Katharina von der Gathen/Anke Kuhl, 2024)

Die erste Periode. Das Aufklärungsbuch für Mädchen
(Ines Geesen, 2024)

Du! Wer du bist und wie sich dein Körper verändert
(Rachel Greener, 2024)

Ach, das ist Familie?! – Vielfalt, Zusammenleben und Aufklärung
(Britta Kiwit/Emily Claire Völker, 2023)

Was glitzert denn da? Ein Buch über Menschen, Körper,
Wachsen und sich Gernhaben
(Patricia Strübin/Daria Locher, 2023)

Mut zum Blut (Chella Quentin, 2021)

Liebe deinen Körper (Jessica Sanders, 2020)

Sei ein ganzer Kerl – Die Anleitung zur Selbstliebe
(Jessica Sanders/Robbie Cathro, 2020)

Wie siehst du denn aus? Warum es normal nicht gibt
(Sonja Eismann, 2020)

Wörtersee



ca. 15 Min.



große Plakate, Stifte

- 1. Gruppen bilden:** Teilt euch in zwei oder mehr Gruppen auf. Jede Gruppe hat die Aufgabe, innerhalb von einer bis zwei Minuten möglichst viele Synonyme, also Begriffe, für „Sex“ aufzuschreiben.
- 2. Weitere Begriffe:** Anschließend kann dasselbe Spiel auf einem neuen Plakat wiederholt werden – z. B. mit den Begriffen „Penis“, „Vulva“ oder „Geschlechtsteile“ allgemein.
- 3. Vorlesen und zählen:** Danach liest jede Gruppe ihre Wörter vor und zählt sie. Die Gruppe mit den meisten Wörtern gewinnt.
- 4. Bewertung durch die Gruppe:** Im nächsten Schritt können alle Teilnehmenden die einzelnen Begriffe mit einem Plus- oder Minuszeichen bewerten:

Plus = gefällt mir / finde ich ansprechend

Minus = gefällt mir nicht / finde ich unangenehm

So entsteht ein Überblick darüber, wie die Gruppe zu den einzelnen Begriffen steht. Besonders interessant sind Wörter, die unterschiedlich bewertet werden – sie bieten Gesprächsanlässe.

- 5. Reflexion und Austausch:** Zum Abschluss kann die Gruppe gemeinsam überlegen: Bemerkt ihr Muster oder Auffälligkeiten bei den gesammelten Begriffen? Welche Wörter tauchen häufig auf, welche sind selten? Darauf aufbauend kann ein Austausch über Sprache, Gefühle und Wahrnehmung zu Sexualität und Körper erfolgen.

[vgl. Bundesstelle der Katholischen Jungen Gemeinde e.V. 2011]

Reflexion:

- *Wie war die Durchführung der Methode für euch?*
- *Was nehmt ihr insgesamt mit?*
- *(Inwiefern) könnt ihr diese Methode (angepasst) mit eurer Zielgruppe durchführen?*



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Hinweise:

Die Methode wirkt auf mehreren Ebenen. Sie fördert die **Sprachfähigkeit** der Teilnehmenden, indem sie üben, verschiedene Wörter aus dem Bereich Sexualität laut und offen auszusprechen, und so Sicherheit im Umgang mit häufig tabuisierten Begriffen zu gewinnen. Gleichzeitig kann die Übung als kleiner **Icebreaker** dienen: Die Gruppe wird auf lockere Weise zusammengebracht. Außerdem macht die Methode bewusst, dass es eine **Vielzahl von Begriffen für sexuelle Themen** gibt, die sehr unterschiedlich bewertet werden. Bewertungen hängen oft vom Alter, vom Umfeld, von persönlichen Interessen oder individuellem Schamgefühl von Menschen ab.

Darüber hinaus sollten sich pädagogische Fachkräfte im Allgemeinen auf die **Sprache der Zielgruppe** einlassen. Die Methode fördert also die Offenheit für andere Bezeichnungen und erleichtert damit Gespräche über Sexualität. Schließlich kann die Übung dazu führen, dass Teilnehmende **Unterschiede in der Wahrnehmung bestimmter Begriffe** erkennen: So existieren für den Penis häufig „mächtigere“ Synonyme, während für die Vulva oft Begriffe verwendet werden, die eher klein oder zart wirken. Diese Unterschiede bieten wertvolle Anknüpfungspunkte für Diskussionen über Sprache, Wahrnehmung und gesellschaftliche Vorstellungen von Sexualität.



Materialtipps

Sexampel

Wie kann man Kindern und Jugendlichen erklären, was Sex ist?

Alle kennen die Bedeutung der Ampelfarben im Straßenverkehr:

Rot heißt **STOPP**,
Orange heißt **WARTE**,
Grün bedeutet **WEITER**.

Die Ampel-Metapher soll Kindern und Jugendlichen dabei helfen, die eigenen Grenzen besser kennenzulernen und zu setzen. Erst wenn Kopf, Bauch und Körper **JA** sagen, springt ihr Ampellicht auf Grün und es kann einen Schritt weitergehen.

Das Plakat „Sexampel“ gehört zum umfangreichen Lehrmaterial „Let’s talk about Porno – Sexualität, Identität und Pornografie“ von **klicksafe**.

Die „Sexampel“ wird als Methode für eine Unterrichtseinheit, bzw. als Anregung für die Jugendarbeit vorgestellt. Sie wurde von der Sexologin Magdalena Zidi entwickelt.

klicksafe



Magdalena Zidi – Sexologisch



PRAXIS

Sexampel

Beim Sex ist es wie bei einer Ampel; erst wenn alle Lichter auf Grün sind, dann bist du bereit!



DEIN KOPF

Passt die Situation für dich? Hast du dir schon einmal überlegt, wie es ist, Sex zu haben? Bist du dir über die Konsequenzen im Klaren?



DEIN BAUCH

Fühlst du dich gerade wohl? Fühlst du dich sicher und geborgen? Hast du Lust auf den nächsten Schritt?



DEIN KÖRPER

Hast du ein angenehmes, kribbeliges Gefühl im Intimbereich? Genießt dein Körper die Berührungen?

Fallbeispiele

Kindliche Sexualität



PRAXIS

Fall 1: „Darf ich das?“ – Grundschulkind stellt intime Frage

Ein 9-jähriger Junge im Offenen Treff fragt dich plötzlich, ob es schlimm ist, dass er „manchmal seinen Penis anfasst, wenn's kribbelt“. Andere Kinder sind in der Nähe, er flüstert dir das zu.

Fall 2: „Das ist eklig!“ – Abwehrreaktion in der Gruppe

Im sexualpädagogischen Workshop ruft ein Jugendlicher beim Thema „Menstruation“ laut „Bah, das ist ja eklig!“. Einige lachen, eine Teilnehmerin schaut betroffen.

Fall 3: „Tut das nicht weh?“ – Kind fragt nach Analsex

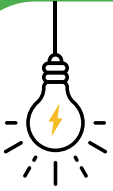
Ein 9-jähriges Kind erzählt, dass Ältere gesagt haben, dass Analsex „Penis in Po“ ist und fragt, ob das nicht weh tut.

Fall 4: „Das sagen alle!“ – Beleidigung mit Schimpfwörtern

Ein 8-jähriges Kind beschimpft einen Mitschüler als „Hurensohn“. Auf Nachfrage sagt es: „Das sagen alle in der Schule.“

Fall 5: „Das kitzelt!“ – Selbststimulation im offenen Setting

Ein 7-jähriges Kind liegt beim Vorlesen auf einem Sitzsack und reibt auffällig die Hand in der Hose. Andere Kinder fangen an zu lachen.



Jugendsexualität

Wie war eure Jugend?

Inwiefern spielte Sexualität eine Rolle?

Habt ihr unterschiedliche Erfahrungen gemacht?

Wie sind die Jugendlichen, die ihr kennt?

Wo gibt es **Unterschiede und Gemeinsamkeiten** zu eurer Jugendsexualität?



„Die Pubertät ist kein einheitliches Phänomen der Jugend, sondern in ihrem Erleben und ihren Auswirkungen stark individuell. Dies gilt sowohl für die Dauer als auch für die Intensität dieses Lebensabschnitts.“

[Sielert 2015: 115]

Nach deutschem Recht beginnt das **Jugendalter mit dem 14. Geburtstag**. Damit tritt sowohl die Strafmündigkeit als auch die sexuelle Mündigkeit in Kraft. Aus biologischer Perspektive wird der **Übergang durch die Geschlechtsreife** markiert. In dieser Lebensphase verändern sich Körper und Psyche grundlegend. Es kann dabei von einer dreifachen Sexualisierung gesprochen werden: **die Sexualisierung des Körpers, der Person und der sozialen Beziehungen**.

Jugendliche Sexualität verläuft sehr unterschiedlich. Es gibt keine „normale“ Entwicklung, da es auch nicht *die* Jugendlichen gibt. **Gesellschaftliche Erwartungen prägen Jugendliche – und Jugendliche prägen wiederum gesellschaftliche Vorstellungen**. Normalität wird häufig in der Peergroup ausgehandelt: Zugehörigkeit entsteht über Gemeinsamkeiten, etwa Kleidung, Musik oder Freizeitstile.

[vgl. Döring 2016, Hierholzer 2021]



Quiz zum Thema „Jugendsexualität“



ca. 15 Min.

Schätzt gemeinsam die Antworten auf folgende Fragen:

1. Welche ist die wichtigste Quelle der Sexualaufklärung für Jugendliche?
2. Wer sind die wichtigsten Ansprechpersonen für Jugendliche beim Thema „Sexualaufklärung“?
3. Wann setzt die Menstruation ein?
4. Wann findet der erste Samenerguss statt?
5. In welchem Alter machen Jugendliche durchschnittlich ihre ersten sexuellen Erfahrungen?
6. Wie viel Prozent der Jugendlichen fühlen sich in ihrem Körper wohl?
7. Wie viel Prozent der Jugendlichen haben beim ersten Mal nicht verhütet?
8. Wie viel Prozent der 16- bis 17-Jährigen geben an, in einer festen Liebesbeziehung zu leben?

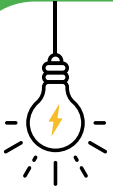
Lösungen findet ihr auf der Rückseite.

Antworten:

1. Schulunterricht (73%), Gespräche (67%), Internet (56%)
2. Eltern (64%), Gleichaltrige (54%), Lehrkräfte (45%)
3. Zwischen dem 11. und 13. Lebensjahr
4. Zwischen dem 12. und 17. Lebensjahr
5. Zwischen dem 18. und 19. Lebensjahr
6. 70% der Jungen bzw. 56 % der Mädchen
7. 6 %
8. 35 %

[vgl. BIÖG (ehemals BZgA) 2026, BIÖG 2021, Hierholzer 2021]





Zentrale Entwicklungsaufgaben im Bereich Jugendsexualität

Sexuelle Attraktivität und Körperbild

Mit den körperlichen Veränderungen stehen Jugendliche vor der Aufgabe, ein **positives Bild ihres geschlechtsreifen Körpers zu entwickeln**. Gesellschaftliche Schönheitsideale und Kleidernormen werden sowohl durch Bezugspersonen und Gleichaltrige als auch durch Medien vermittelt. Kaum jemand kann diesen Idealen entsprechen – hormonelle Veränderungen machen dies oft unmöglich. Mädchen* sind häufig mit dem Druck eines „idealen“ BMI-Werts konfrontiert, Jungen* eher mit Akne oder Stimmbruch. Der starke Fokus auf Attraktivität kann belastend sein, wenn Jugendliche das Gefühl haben, nicht „gut genug“ zu sein.

Sexuelles Begehren

Sexuelle Fantasien und Gedanken nehmen in der Jugendzeit an Bedeutung zu. Sie können realitätsnah, normabweichend oder auch schambesetzt sein. Jugendliche müssen lernen, diese **inneren Vorstellungen einzuordnen und mit ihrem Selbstbild in Einklang zu bringen**.

Mediensexualität

Medien sind ein zentraler Sozialisationsfaktor. Jugendliche werden mit vielfältigen sexuellen Darstellungen konfrontiert, die sie **verstehen, einordnen und kritisch reflektieren müssen**.

Solosexualität

Masturbation ist für viele Jugendliche ein wichtiger Teil ihrer sexuellen Entwicklung. Sie eröffnet die Möglichkeit, Lust bewusst zu erleben und den **eigenen Körper besser kennen zu lernen**. Gleichzeitig beschäftigen sich viele mit der Frage, ob ihr Verhalten „normal“ ist.

Sexualität mit anderen

Fragen nach dem „**ersten Mal**“ sind für viele Jugendliche bedeutsam: *Wann ist der richtige Zeitpunkt? Wird es schön sein?*

Bin ich unsicher oder mache ich mich lächerlich?

Viele Jugendliche möchten Techniken erproben und ihre **sexuelle Kompetenz ausbauen** – oft mit Fokus auf Lust und Performance. Fachkräfte hingegen setzen Schwerpunkte auf Sicherheit, Einvernehmlichkeit und Selbstbestimmung.

Liebesbeziehungen

Jugendliche erproben, wie Liebesbeziehungen und Freundschaften gestaltet werden können. Dabei stellt sich auch die Frage, **wie Sexualität in diese Beziehungen integriert werden soll** und wie lange mit den ersten gemeinsamen sexuellen Erfahrungen gewartet wird.

Sexuelle Identität

Auf Grundlage von Begehren und Verhalten entwickeln Jugendliche ein **Selbstverständnis ihrer Sexualität** und ihrer sexuellen Identität.

Geschlechtsidentität

Viele Jugendliche beschäftigen sich mit der Frage, was es bedeutet, „**ein richtiger Mann**“ oder „**eine richtige Frau**“ zu sein. Trotz wachsender gesellschaftlicher Sichtbarkeit vielfältiger Geschlechter bleibt die Zweigeschlechtlichkeit die dominante Norm. Für trans*, intergeschlechtliche oder nicht-binäre Jugendliche ist es daher oft besonders herausfordernd, eine positive Geschlechtsidentität zu entwickeln.



Beziehungsreise



ca. 30 Min.



Moderationskarten, Stifte

1. Teilt euch in zwei Gruppen auf.
2. Schreibt die **Aktivitäten auf der Rückseite** auf Moderationskarten (2 x).
3. Sortiert sie pro Gruppe in der **Reihenfolge**, in der ihr denkt, wie es für eine Liebesbeziehung für euch angemessen ist. Diskutiert ggf. und einigt euch auf eine Reihenfolge.
4. **Vergleicht eure Reihenfolge anschließend** mit der anderen Gruppe. Was ist gleich, was anders? Warum hat sich welche Gruppe wofür entschieden?

[vgl. Aktion Jugendschutz Bayern e.V. 2019]

Reflexion:

- *Wie war die Durchführung der Methode für euch?*
- *Was nehmt ihr insgesamt mit?*
- *(Inwiefern) könnt ihr diese Methode (angepasst) mit eurer Zielgruppe durchführen?*



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Zukunftspläne schmieden
über Beziehungsstatus sprechen
sich umarmen
zusammen essen gehen
sich verlieben
füreinander kochen
über Kinderwunsch sprechen
Blickkontakt
miteinander lange telefonieren
sich lange Sprachnachrichten schicken
sich gemeinsam mit Freund*innen treffen
ins Kino gehen
Hand in Hand spazieren gehen
einander vorgestellt werden
Match über Dating-App
über Social Media miteinander kommunizieren
gegenseitig Nachrichten schreiben
miteinander allein sein
sich gegenseitig besuchen
der Familie vorstellen
zusammenziehen
heiraten
küssen
Sex



Materialtipps
Medien für Jugendliche



PRAXIS

Mehr als Verkehr: Ein sexpositives Aufklärungsbuch
(Erika Moen/Matthew Nolan, 2025)

Penis! Wissen für unter der Gürtellinie
(Nadine Beck/Tim Berkels, 2025)

Vulva! Wissen für unter der Gürtellinie
(Nadine Beck/Tim Berkels, 2025)

Gender Queer. Eine nichtbinäre Autobiografie
(Maia Kobaba, 2024)

Queer Kids. 15 Porträts (Christina Caprez, 2024)

Queer Joy. 100 Botschaften, die empowern und inspirieren
(Jess Vossesteig, 2024)

WISSEN TO GO! Sexuelle Bildung – Tipps und Informationen für Jugendleiter*innen (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW e.V./BDKJ NRW e.V., 2024, auch kostenlos online)

Die Welt der Sexualität. 55 Bild- und Wissenskarten in Einfacher Sprache (Laura König/Jens Brörken, 2022)

Sex in echt – Offene Antworten auf deine Fragen zu Liebe, Lust und Pubertät (Nadine Beck/Rosa Schilling, 2022)

Queergestreift: Alles über LGBTIQ+
(Kathrin Köller/Irmela Schautz, 2022)

How to Be Gay. Alles über Coming-out, Sex, Gender und Liebe
(Juno Dawson, 2021)

Was ist eigentlich dieses LGBTIQ*? Dein Begleiter in die Welt von Gender und Diversität (Linda Becker/Julian Wenzel, 2021)

Zanzu – Website, die in 14 Sprachen über sexuelle und reproduktive Gesundheit informiert: www.zanzu.de

Liebelle – Materialien in leichter Sprache für Heranwachsende und Bezugspersonen: www.liebelle-mainz.de

Loveline – Jugendportal des BIÖG zu Körper, Gesundheit, Sexualität, Beziehungen und Gender: www.loveline.de

Spiel tapU: Spiel zu Kommunikation und Sprachfähigkeit: www.tapu.nrw

Vielma – Vielfältige, praxiserprobte Materialien und Modelle für die sexualpädagogische, -beratende und -therapeutische Arbeit: www.vielma.at

PAOMI – Handgefertigte Modelle zur sexuellen, körperlichen und gesundheitlichen Aufklärung: www.paomi.de

Podcast *Frag mal Agi*: Sexualpädagogin Agi Malach beantwortet Fragen rund um Sexualität, Pubertät und Identität (für jüngere Teenager).

Podcast *Ist das normal?*: Eine Sexualtherapeutin und ein Wissenschaftsjournalist klären über Fragen rund um Partnerschaft, Liebe und Sexualität auf.

Podcast *Im Namen der Hose*: Unterhaltsamer Podcast über Sexualität, Körperwissen und Beziehungsfragen, praxisnah und jugendgerecht aufbereitet.

Podcast *Eine Stunde Liebe*: Bietet tiefgehende Einblicke in Themen rund um Sexualität, Beziehungen und Liebe für Fachkräfte und interessierte Jugendliche.

YouTube-Kanal *Auf Klo*: Bietet informative, unterhaltsame Inhalte zu Sexualität, Beziehung und Gesundheit für Jugendliche.

Serie *Sex Education*: Komödienserie (2019-2023) von Netflix über das Erwachsenwerden, Liebes- und Beziehungsfragen und erste sexuelle Erfahrungen.

***wahrscheinlichpeinlich* (TikTok)** – beantwortet Alltagsfragen zu Liebe, Sexualität und Körpergefühl

***mädelsabende* (Instagram)** – Fokus auf Mädchen- und Frauenperspektiven, Sexualaufklärung und Selbstbestimmung

Bedarfe für eine gute sexuelle Entwicklung



Jetzt wisst ihr schon recht viel über die sexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Kommt nun ins Gespräch miteinander und sucht gemeinsam mögliche Antworten zu folgender Frage:

Was brauchen Kinder und Jugendliche für eine gute sexuelle Entwicklung?



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Mögliche Antworten:

Sicherheit und Schutz

- Vertrauenspersonen, Ansprechpersonen → geben Orientierung und Schutz
- Privatsphäre, Rückzugsorte → schützen die Intimsphäre und persönliche Grenzen
- Respekt, kein Verurteilen → sorgen dafür, dass Kinder und Jugendliche sich öffnen können

Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung

- Freiräume, sich ausprobieren können → ermöglichen eigene Erfahrungen in einem sicheren Rahmen
- Selbstwirksamkeitserfahrungen, Selbstbestimmung → fördern das Gefühl, über sich selbst entscheiden zu dürfen
- Erlaubnis, Authentizität → „So wie du bist, bist du in Ordnung.“

Wissen und Aufklärung

- Informationen → altersgerecht, ehrlich, zugänglich
- Medienkompetenz → kritischer Umgang mit Social Media, Pornografie, Rollenbildern und Körperidealen
- Urteilsvermögen, Reflexionsfähigkeit → Wissen anwenden, kritisch hinterfragen und eigene Entscheidungen treffen

Beziehungserfahrungen und soziale Kompetenz

- Partizipation → erleben, dass die eigene Meinung zählt
- Offenheit, Enttabuisieren → keine Schamkultur, sondern Akzeptanz
- Unterschiedliche Vorbilder → Vielfalt sehen und Normalität darin erleben



Fallbeispiele *Jugendsexualität*



PRAXIS

Fall 1: „Gemeinsames Masturbieren auf der Klassenfahrt“

Eine Gruppe von Jugendlichen masturbiert gemeinsam in einem Zimmer während der Klassenfahrt.

Fall 2: „Positiver Schwangerschaftstest“

Eine 15-jährige Jugendliche berichtet, dass ihr Schwangerschaftstest positiv war.

Fall 3: „Erstes Mal – Fragen zur Erfahrung“

Zwei Jugendliche fragen, wie das erste Mal erlebt wurde.

Fall 4: „Jugendliche wollen miteinander schlafen“

Zwei Jugendliche (13 und 17 Jahre) erzählen, dass sie miteinander schlafen wollen. Beide werden in zwei Monaten ein Jahr älter.

Fall 5: „Verhütung ohne Eltern“

Zwei Jugendliche (14 und 15 Jahre) fragen nach dem besten Verhütungsmittel, betonen aber, dass die Eltern nichts davon wissen dürfen.



Gespräche mit Kindern und Jugendlichen über Sexualität

Bei Kindern gilt: kurze Kinder – kurze Antworten. **Kinder sollen vor allem erst einmal das Gefühl bekommen, dass sie Fragen zu Sexualität stellen dürfen.** Begegnen sie Abneigung, Unsicherheit oder Scham, werden sie das Thema meiden. Meistens reicht ihnen eine knappe, sachliche Antwort und sie wenden sich wieder ihren Aktivitäten zu. Manchmal kommen direkt oder einige Tage später erneut Fragen – vielleicht reicht die Antwort aber auch, um eine erste Orientierung zu geben.

Der Umgang mit Jugendlichen zum Thema „Sexualität“ ist etwas komplexer. Hinter einer konkreten Frage steckt oft eine **andere Frage oder ein anderes Bedürfnis**, beispielsweise nach Akzeptanz oder Orientierung. Besonders Fragen danach, was „normal“ ist, zeigen, dass Jugendliche unsicher sind und Orientierung suchen.

Hier ist es wichtig, zu vermitteln: Es gibt keine allgemeine „Normalität“ – entscheidend sind **individuelle Entscheidungen und Konsens**. Jugendliche sollten ihre eigenen Werte und Normen in Bezug auf Sexualität entwickeln können, immer im Rahmen der Menschenrechte.

Grundsätze für Gespräche mit Jugendlichen:

- **Ernst nehmen und wertschätzen:** Jede Frage und jedes Anliegen sind legitim.
- **Emotionale und äußere Ebenen beachten:** Hinter einer Frage steckt oft ein Bedürfnis oder eine Sorge. Diese gilt es zu erkennen und einzuordnen.

- **Reflexion der eigenen Werthaltungen:** Fachkräfte sollten ihre eigenen Überzeugungen kennen und zwischen persönlicher Meinung und professioneller Beratung unterscheiden.
- **Authentizität wahren:** Wenn eine Frage zu komplex oder nicht zufriedenstellend beantwortbar ist, ist eine klare Begrenzung besser als eine unsichere Antwort.
- **Unterstützung ermöglichen:** Kinder und Jugendliche sollen merken, dass sie jederzeit Fragen stellen dürfen.
- **Alle Äußerungen aufnehmen:** Auch Witze, Kichern oder scheinbare „Störungen“ sind wertvolle Hinweise auf Interessen und Gefühle.
- **Verantwortung für Atmosphäre:** Die Fachkraft sorgt dafür, dass sich alle Beteiligten wohl und sicher fühlen.
- **Humor als Zugang:** Spaß oder kleine Witze können positive Zugänge zum Thema öffnen.
- **Konkrete weitere Schritte:** Gegebenenfalls Termine für individuelle Beratung oder vertiefende Gespräche machen.
- **Interessen der Gruppe berücksichtigen:** Themen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden.
- **Positiver Zugang zum eigenen Körper:** Bedrohungsszenarien vermeiden, stattdessen Selbstwahrnehmung und Wohlbefinden stärken.
- **Wertschätzung vermitteln:** Für alle Geschlechter und unterschiedliche sexuelle Orientierungen sowie Beziehungsformen.



Fragen von Kindern und Jugendlichen



je nach Bedarf

Lust auf ein kleines Rollenspiel?

Probiert euch aus, achtet auf Wertschätzung und Fehlertoleranz – es ist ein Übungsfeld, kein Test. Humor ist erlaubt!

Person A spielt ein Kind oder eine jugendliche Person mit einer Frage zum Thema „Sexualität“. Das kann eine eigene Frage oder eine von der Rückseite sein. Legt das Alter und Setting fest (z. B. Jugendtreff, Einzelgespräch, Gruppenrunde).

Person B übernimmt die Rolle der Fachkraft – z. B. als Sozialarbeiter*in oder Gruppenleitung. Sie beantwortet die Frage oder geht ins Gespräch mit Person A. Bleibt authentisch, nicht alles muss perfekt sein.

Person C beobachtet das Gespräch (Dauer: ca. 2-5 Minuten). Sie achtet z. B. auf Körpersprache, Verständlichkeit, Umgang mit Unsicherheiten und Atmosphäre.

Abschließende Reflexion:

- *Wie habt ihr euch in eurer Rolle gefühlt?*
- *Wurde Person A gut abgeholt?*
- *Wo war Person B sicher, wo unsicher?*
- *Was hat Person C als Beobachter*in wahrgenommen?*
- *Was nehmt ihr für euch mit?*

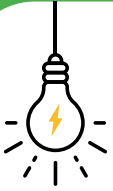
Fragen von Kindern:

1. Was passiert genau, wenn man in die Pubertät kommt?
2. Was ist eine Periode – tut das weh?
3. Kann man gleichzeitig zwei Leute lieben?
4. Warum trägt der Junge manchmal Kleider. Ist das erlaubt?
5. Warum reden Erwachsene nicht gern über das Thema?
6. Muss man Sex haben, wenn man groß ist?
7. Wieso sagt mein großer Bruder dauernd „Brüste“ und lacht?

Fragen von Jugendlichen:

1. Ist es okay, keine Lust auf Beziehung oder Sex zu haben?
2. Wieso verändert sich mein Körper so unterschiedlich im Vergleich zu anderen in meiner Klasse?
3. Warum fühle ich mich manchmal gar nicht wie ein Junge oder wie ein Mädchen?
4. Kann man eigentlich auch zu viel über Sex nachdenken?
5. Wie redet man mit jemanden über Grenzen, ohne dass es peinlich ist?
6. Wie geht man mit einem Beziehungsende um, wenn es sich schlimm anfühlt?
7. Wie merke ich, ob ich wirklich verliebt bin oder es nur Einbildung ist?
8. Muss ich das sofort meiner Familie sagen, wenn ich mich als bisexuell outen will?
9. Ist es normal, sich Pornos anzuschauen?
10. Was ist Sexting – und ist das erlaubt oder verboten?
11. Wie sicher sind Verhütungsmittel wirklich?
12. Was mache ich, wenn jemand meine Grenzen nicht respektiert?
13. Ich habe etwas erlebt, das mich nicht loslässt.
Kann ich mit dir darüber reden?





Sexuelle Bildung in der Sozialen Arbeit

Sexualität ist ein zentraler Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen.

In der Kinder- und Jugendhilfe spielt sie daher eine wichtige Rolle, da sie die **Entwicklung von Selbstwahrnehmung, Selbstbestimmung und Beziehungsfähigkeit** unterstützt.

Eine systematische, einrichtungsspezifische Sexuelle Bildung, die Fragen der sexuellen Entwicklung und Sozialisation berücksichtigt, kann Kinder und Jugendliche darin bestärken, **sich als eigenständige, sexuell selbstbestimmte Person wahrzunehmen.**

Gleichzeitig stellt die Umsetzung von Sexueller Bildung in der Praxis pädagogische Fachkräfte vor besondere **Herausforderungen**. Viele Einrichtungen haben in den letzten Jahren Präventionsstrategien gegen sexualisierte Gewalt entwickelt. Häufig wird jedoch das Thema „**Sexualität**“ **selbst nur am Rande** behandelt. Fachkräften fehlt teilweise die sprachliche Sicherheit, und Themen wie „Körperlichkeit“ und „Sexualität“ werden mit Unsicherheit oder Scham verbunden.

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen erfordert zudem eine permanente Balance zwischen Nähe und Distanz, Unterstützung und Kontrolle. Nähe ist notwendig, um Vertrauen aufzubauen, bringt aber gleichzeitig Machtverhältnisse mit sich, die reflektiert und sensibel gesteuert werden müssen.

Die professionelle Beziehungsarbeit von Fachkräften bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, Unterstützung anzunehmen und belastende Erfahrungen zu verarbeiten. Besonders deutlich wird dies in Situationen, die **körperliche Nähe** erfordern – sei es bei körperlicher Hilfsbedürftigkeit, in bewegungs- und erlebnisorientierter Jugendarbeit oder bei eskalierenden Konflikten, die körperliches Eingreifen notwendig machen.

Gleichzeitig gehören Berührungen, die positive Gefühle ausdrücken – etwa Begrüßen, Umarmen, spielerisches Interagieren oder Trösten – zum pädagogischen Alltag. **In allen körpernahen Situationen ist es wichtig, mit den Kindern und Jugendlichen über eine gesunde Nähe-Distanz-Balance zu sprechen und aufmerksam auf ihre Signale zu achten.**

Darüber hinaus spielt die **Förderung von Selbstbestimmung und Empowerment** eine zentrale Rolle. Kinder und Jugendliche in ihrer sexuellen Entwicklung ernst zu nehmen, unterstützt nicht nur ihre Persönlichkeitsbildung, sondern kann auch präventiv gegen sexualisierte Gewalt wirken. **Fachkräfte tragen damit die Verantwortung, sexuelle Lernprozesse zu ermöglichen und gleichzeitig Schutz vor belastenden Erfahrungen zu bieten.**

Angeht die Bedeutung sexueller Themen in der Sozialen Arbeit ist es wichtig, dass bereits **sozialarbeiterische und pädagogische Studiengänge Basiswissen zu Sexualität und Prävention sexualisierter Gewalt** sowie Grundkompetenzen von Sexueller Bildung vermitteln. **Reflexion** und eine klare, altersgerechte Sprache sind dabei zentral, um Handlungskompetenzen im Umgang mit Nähe, Distanz, Körperlichkeit und Sexualität zu entwickeln und professionell umzusetzen.



Verhältnis von Sexualität und Pädagogik



Wenn ihr auf eure Zielgruppe schaut und deren sexuellen Entwicklungen bzw. Themen im Bereich Sexualität:

Wie ist eure Haltung dazu?

Welche Rolle nehmt ihr als Fachkräfte ein?

Welche Ziele verfolgt ihr?

Was wollt ihr?

Schaut gemeinsam auf die Begriffe auf der Rückseite. Schreibt sie auf Moderationskarten und kommt dann ins Gespräch miteinander. Entscheidet euch in einem Aushandlungsprozess für maximal drei dieser Begriffe, die euch in eurem pädagogischen Handeln im Bereich Sexualität leiten und begründet dies.



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Befähigen
Verunsichern
Ignorieren
Erlauben
Orientierung geben
Aufklären
Informieren
Wecken
Bestrafen
Fördern
Helfen
Kontrollieren
Verhindern
Formen
Bewahren
Schützen
Begleiten
Leiten
Führen
Provozieren
Ermutigen
Verbieten
Bilden
Entlasten
Zurückhalten

...





Rechtlicher Hintergrund

Rechtliche Orientierungen:

- **Artikel 13 der UN-Kinderrechtskonvention:** Kinder und Jugendliche haben das Recht, sich Informationen zu den für sie relevanten Themen (wie z. B. Sexualität) zu beschaffen.
- **Europäisches Parlament 2022 im Amtsblatt „Sexuelle und reproduktive Gesundheit und die damit verbundenen Rechte in der EU im Zusammenhang mit der Gesundheit von Frauen“:** Sexuelle Bildung ist auch in der außerschulischen Bildung für die Gesundheit junger Menschen und ihren Schutz vor Gewalt von Bedeutung.
- **§ 1 Abs. 1 SGB VIII:** „Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer selbstbestimmten, eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit“. Bei Angeboten von Sexueller Bildung sind Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit wichtige Ziele.
- **§ 11 SGB VIII:** Außerschulische Jugendarbeit soll Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, sich selbstbestimmt zu entwickeln.
- **§ 9 Abs. 1 Nr. 3 SGB VIII:** „...die unterschiedlichen Lebenslagen von Mädchen, Jungen sowie transidenten, nichtbinären und intergeschlechtlichen jungen Menschen zu berücksichtigen, Benachteiligungen abzubauen und die Gleichberechtigung der Geschlechter zu fördern.“

Gründe für Sexuelle Bildung in der Jugendarbeit:

- Jugendliche wollen mehr über das Thema „Sexualität“ **wissen** und darüber **sprechen**.
- **Beziehungsarbeit und Persönlichkeitsbildung** werden in der Jugendarbeit geleistet, worunter auch Sexualität gehört.
- **Frei wählbare Angebote und Ansprechpersonen** sind zentrale Merkmale von Jugendarbeit.
- **Begegnung auf Augenhöhe** schafft Vertrauen und macht das Fragenstellen möglich.
- **Wissen und Sprachfähigkeit zum Thema der sexualisierten Gewalt** werden in schulischen Zusammenhängen unzureichend vermittelt. Hier kann Jugendarbeit einen wertvollen Beitrag leisten und Präventionsthemen stark machen.
- **Fachkräfte** sind Autoritätspersonen und können als **lebendige Vorbilder** dienen.

[vgl. Arbeitsgemeinschaft Evangelische Jugend NRW/ELAGOT NRW 2024]

Mehr Informationen, Hintergrundwissen und Antworten auf die Fragen „Bietet geschlechtergetrennte Unterbringung in Mehrbettzimmern Schutz? Warum sollen Kinder und Jugendliche nicht einfach nach biologischem Geschlecht getrennt untergebracht werden? Was ist bei einer gemischtgeschlechtlichen Unterbringung zu bedenken? Haften Freizeitteamende für ungewollte Schwangerschaften? Dürfen Verhütungsmittel und Broschüren rund um die Themen der Sexuellen Bildung von Jugendlichen offen ausgelegt werden? Welche Form der Einteilung von sanitären Anlagen ist angemessen?“

in der **Orientierungshilfe Teil I „Schluss mit den Mythen!“** und **Teil II „Die Sexualität fährt mit...“** der Arbeitsgemeinschaft Evangelische Jugend NRW und ELAGOT NRW



Eigene Haltung und Praxis



Zur individuellen Reflexion:

- Wo fühle ich mich in meinem Arbeitsalltag beim Thema „Sexualität“ **sicher, kompetent oder herausgefordert?**
- Welche konkreten Schritte möchte ich jetzt und in naher Zukunft unternehmen, um **mehr Sicherheit und Qualität** in der Sexuellen Bildung zu ermöglichen?



Im Team:

- Wer möchte etwas aus der **Phase der Selbstreflexion** teilen?
- Welche **Ressourcen** gibt es beim Thema „Sexuelle Bildung“ bei euch im Team?
- Welche konkreten Schritte könnt ihr jetzt und in naher Zukunft unternehmen, um **mehr Sicherheit und Qualität** in der Sexuellen Bildung zu ermöglichen?



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Hinweise:

Menschen sind unterschiedlich – auch pädagogische Fachkräfte bringen ihre individuellen Stärken und Grenzen mit. Manche können gut mit Kindern und Jugendlichen über Sexualität sprechen, andere sind stark in der Anleitung sexualpädagogischer Methoden oder in der konzeptionellen Arbeit. Und es gibt Kolleg*innen, die sich mit dem Thema insgesamt (noch) unsicher fühlen.

All das darf sein und sollte im Team respektiert werden. **Entscheidend ist eine offene Haltung, in der Fehler und Unsicherheiten benannt werden dürfen und gemeinsam nach Lösungen gesucht wird.** Eine solche Teamkultur stärkt den professionellen Umgang mit dem Thema „Sexualität“. Wichtig ist dabei, ressourcenorientiert zu arbeiten und sicherzustellen, dass Kinder und Jugendliche nicht allein gelassen werden – sondern Sexualität mit Sicherheit, Qualität und Professionalität zum Thema gemacht wird.





Vielfalt

Wenn von Vielfalt in Bezug auf Sexualität gesprochen wird, können mehrere Dimensionen gemeint sein: Körper, Vorlieben, Beziehungsformen und mehr.

Im Folgenden liegt der Schwerpunkt auf **geschlechtlicher Identität und sexueller Orientierung**.

LSBTIAQ* – Abkürzungen und Community

Die Abkürzung LSBTIAQ* ist im deutschen Sprachraum üblich und steht für **lesbisch, schwul, bisexuell, trans, inter, asexuell, queer** sowie das Sternchen (oder Plus), das weitere Identitäten einschließt. International gebräuchlich ist die Abkürzung LGBTQIA* (engl. lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, intersexual, asexual). Sie hat sich seit den 1980er Jahren aus der ursprünglichen Kurzform LGB (lesbian, gay, bisexual) entwickelt. Inzwischen gibt es auch längere Varianten wie LSBTIQQAAPP++ (inklusive questioning, agender, pansexuell, polyamourös).

Gleichzeitig gibt es Kritik: **Die Buchstabenkombination ist sperrig und kann nie alle Identitäten abbilden**. Als Alternativen werden Begriffe wie „Queere Community“ oder „Regenbogen-Community“ verwendet – wobei auch hier nicht jede Identität ausdrücklich benannt ist.

Insgesamt gilt: **Die Sprache rund um Geschlecht und Sexualität entwickelt sich kontinuierlich weiter**.

Um Vielfalt zu verstehen, ist die Unterscheidung zwischen **sex (biologisches Geschlecht)** und **gender (soziales Geschlecht)** zentral:

Sex (biologisches Geschlecht):

Bezieht sich auf Anatomie, Hormone und Chromosomen. Neben männlich und weiblich gibt es auch divers bzw. inter*, denn intergeschlechtliche Menschen haben sowohl männliche als auch weibliche Merkmale. Biologisches Geschlecht lässt sich daher nicht eindeutig auf zwei Kategorien reduzieren.

Gender (soziales Geschlecht):

Umfasst Geschlechtsidentität und Geschlechtsausdruck. Die Geschlechtsidentität beschreibt, welchem Geschlecht sich eine Person zugehörig fühlt. Sie kann mit dem biologischen Geschlecht übereinstimmen (cis) oder davon abweichen (trans). Manche Menschen identifizieren sich als nicht-binär oder genderfluid. Der Geschlechtsausdruck beschreibt, wie sich jemand nach außen zeigt – z. B. durch Kleidung, Frisur, Verhalten. Gesellschaft und Erziehung prägen stark, was als „typisch männlich“ oder „typisch weiblich“ gilt.

Sexuelle und romantische Orientierung:

Die sexuelle Orientierung beschreibt, zu welchem Geschlecht sich eine Person sexuell hingezogen fühlt. Neben Heterosexualität, Homosexualität und Bisexualität gibt es weitere Orientierungen wie Pansexualität oder Asexualität. Diese Vielfalt wird als Spektrum verstanden. Unabhängig davon kann die romantische Orientierung variieren: So können sich Menschen sexuell zu einem Geschlecht hingezogen fühlen, romantisch aber zu einem anderen. Auch asexuelle Menschen können romantische Anziehung erleben.



Soziales Geschlecht (gender)

Identität

Geschlechtsidentität

männlich nicht-binär weiblich
andere Geschlechter

Ausdruck

Geschlechtsausdruck

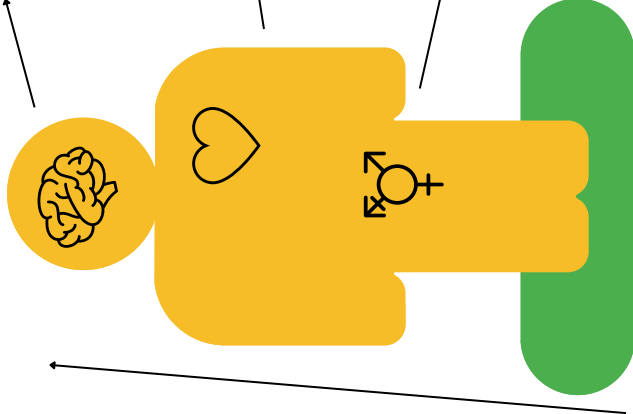
männlich weiblich
androgyn

Sexuelle Orientierung

heterosexuell bisexuell homosexuell
andere Orientierungen

Biologisches Geschlecht (sex)

männlich intergeschlechtlich weiblich



[angelehnt an die Genderbread Person von Jack Killermann]

Begriffe und Labels

Die Sprache zu Geschlecht und Sexualität ist vielfältig und im ständigen Wandel. Einige wichtige Begriffe sind:

- **demisexuell:** sexuelle Anziehung nur bei starker emotionaler Bindung
- **pansexuell:** sexuelle oder romantische Anziehung unabhängig vom Geschlecht
- **genderfluid:** veränderliche Geschlechtsidentität
- **Polyamorie:** einvernehmliche Liebes- und/oder Sexualbeziehungen mit mehreren Personen
- **Label:** Begriff zur Beschreibung der eigenen Identität
- **Deadname:** früherer Name einer trans* oder nicht-binären Person, der nicht mehr verwendet werden soll
- **Heteronormativität:** Annahme, dass es nur zwei Geschlechter gibt und Heterosexualität die Norm sei
- **Coming-out:** Prozess des inneren und äußeren Sichtbarwerdens von geschlechtlicher Identität und/oder sexueller Orientierung
- **Transition:** geschlechtliche Angleichung, medizinisch, juristisch oder sozial
- **misgendern:** falsche geschlechtliche Ansprache einer Person, kann versehentlich oder mit Absicht geschehen

(Begriffe Stand 2026)

Die Auseinandersetzung mit Vielfalt bedeutet, offen und lernbereit zu bleiben. Sprache entwickelt sich, neue Begriffe entstehen, und jede Person hat das Recht, ihre Identität selbst zu benennen. Fachkräfte können Kinder und Jugendliche unterstützen, indem sie **Fragen ernst nehmen, neue Labels und Namen anerkennen sowie Vielfalt wertschätzend begleiten.**





Regenbogenkompetenz

Der Begriff der Regenbogenkompetenz beschreibt die Fähigkeit, professionell, vorurteilsbewusst und diskriminierungssensibel mit der Vielfalt sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität umzugehen.

Geprägt wurde er von Ulrike Schmauch (2020), er knüpft an die Konzepte von interkultureller Kompetenz in der Migrationsgesellschaft sowie Genderkompetenz aus der feministischen Bewegung an.

Die Soziale Arbeit trägt eine **ethische, politische und fachliche Verantwortung** dafür, soziale Gerechtigkeit und Grundrechte benachteiligter Gruppen zu fördern.

In der Praxis zeigt sich jedoch häufig eine Lücke zwischen guter Absicht und Handlungssicherheit: **Viele Fachkräfte betonen Offenheit („Kein Problem, wir sind tolerant.“), dennoch erleben queere Jugendliche Unsicherheit, Unwissen oder mangelnde Sensibilität bei pädagogischen Fachpersonen.**

Regenbogenkompetenz soll diese Lücke schließen und Fachkräfte darin unterstützen, queere junge Menschen professionell zu begleiten.

Die vier Ebenen der Regenbogenkompetenz

- **Sachkompetenz** bedeutet Wissen über die heterosexuelle Mehrheitsgesellschaft, über sexuelle und geschlechtliche Minderheiten sowie über deren Erfahrungen von Diskriminierung und deren Ressourcen.
- **Sozialkompetenz** umfasst die Fähigkeit, Kommunikations- und Kooperationsprozesse im Kontext sexueller und geschlechtlicher Vielfalt sensibel zu gestalten, Biografieerfahrungen wie Normbrüche, Diskriminierung oder Identitätskonflikte wahr- und ernst zu nehmen.
- **Methodenkompetenz** meint die Fähigkeit zum gezielten Einsatz von Methoden und Verfahren, die Fachkräfte in der Begleitung von queeren Jugendlichen unterstützen.
- **Selbstkompetenz** bezieht sich auf die Fähigkeit zur Reflexion eigener Gefühle, Werte und Vorurteile sowie auf das Bewusstsein für emotionale Dynamiken, die in der Arbeit mit queeren Menschen entstehen können.

Selbstreflexion als Schlüsselkompetenz

Die eigene Person ist das wichtigste Werkzeug in der Sozialen Arbeit. Daher ist die **Reflexion der eigenen Sexualität und gesellschaftlich geprägter Einstellungen** unverzichtbar. Fachkräfte sollten sich fragen: *Welche Vorstellungen habe ich von Geschlecht und Sexualität? Wo liegen meine Unsicherheiten?*

Professionell zu handeln bedeutet auch, **eigene Unwissenheit zu akzeptieren und sich kontinuierlich fortzubilden**. Fehler – etwa die Verwendung eines falschen Pronomens – sind nicht dramatisch, solange sie respektvoll korrigiert werden und sich entschuldigt wird. Empathie ist ebenfalls entscheidend. Eigene Erfahrungen von Ausgrenzung können genutzt werden, um sich in queere Jugendliche hineinzusetzen.

Ein Beispiel zeigt die Bedeutung: Outet sich eine Jugendliche als lesbisch und löst das bei der Fachkraft irritierende Gefühle aus, kann Reflexion helfen, diese Gefühle einzuordnen, statt sie unbewusst auf die Jugendliche zu übertragen. Politisch korrekte Aussagen reichen nicht – entscheidend ist eine ehrliche Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung.

Umgang mit queeren Jugendlichen

In der Begleitung queerer Jugendlicher stehen **Akzeptanz und Sensibilität** an erster Stelle. Fachkräfte zeigen echtes Interesse, ohne Sensationslust oder Überbetonung. Sie fragen respektvoll nach Pronomen („Welches Pronomen verwendest du?“) und korrigieren eigene Fehlritte und Fehler anderer offen und unkompliziert.

Auch beim Coming-out sind Fachkräfte wichtige Begleitpersonen. Jugendliche sollten selbst entscheiden können, ob, wann, wem und in welchem Rahmen sie sich öffnen.

Eltern reagieren oft verunsichert und benötigen Zeit sowie Unterstützung, um sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen. Hier ist es Aufgabe von Fachkräften, **Raum für Gefühle wie Kummer oder Aggression zu geben und dabei die Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen zu stärken**. Ebenso hilfreich sind sichere Schutzräume und die Vermittlung an queere Beratungsstellen.

Umgang mit Diskriminierung

Queerfeindliche Kommentare oder Diskriminierung erfordern klares Handeln. **Direktes Eingreifen** („Das ist nicht in Ordnung!“) setzt ein Zeichen, während **offene Fragen** („Wie genau meinst du das?“) Reflexion ermöglichen können. In manchen Situationen kann auch **Humor** hilfreich sein, um Vorurteile zu entlarven. Entscheidend ist **Solidarität mit den Betroffenen** – am besten, indem man sie fragt, welche Unterstützung sie sich wünschen. Auf lange Sicht braucht es **Prävention** von Diskriminierung, etwa durch Workshops oder Themenschwerpunkte in Gruppen.

Institutionelle Rahmenbedingungen

Regenbogenkompetenz ist nicht nur Aufgabe einzelner Fachkräfte, sondern erfordert auch **institutionelle Verankerung**. Dazu gehören regelmäßige Fortbildungen, Leitlinien und Schutzkonzepte gegen Diskriminierung, die Sichtbarkeit queerer Lebensweisen im Alltag (z. B. Plakate, All-Gender-Toiletten, Vorstellungsrunde mit Pronomen) sowie Kooperationen mit queeren Einrichtungen und Beratungsstellen.



Regenbogenkompetenz



Druckt euch diese Karte aus oder kopiert sie. Fragt euch in Ruhe selbst: *Wie sieht es bei mir in den unterschiedlichen Kompetenzen aus? Wo würde ich mein Kreuz setzen, wo bin ich schon wie kompetent?*

Sachkompetenz: *Wie viel Wissen habe ich über die heterosexuelle Mehrheitsgesellschaft, sexuelle und geschlechtliche Minderheiten, ihre Diskriminierungserfahrungen und Ressourcen?*

←—————→
sehr wenig sehr viel

Sozialkompetenz: *Wie gut ist meine Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit im Bereich sexueller und geschlechtlicher Vielfalt?*

←—————→
sehr wenig sehr viel

Methodenkompetenz: *Wie sicher wende ich Methoden und Verfahren im Umgang mit sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität an?*

←—————→
sehr wenig sehr viel

Selbstkompetenz: *Wie gut reflektiere ich meine eigenen Gefühle, Werte und Vorurteile? Wie sehr bin ich mit der emotionalen Dynamik in der Arbeit mit queeren Menschen bewusst?*

←—————→
sehr wenig sehr viel

MEIN AKTIONSPLAN

mit Blick auf die Regenbogenkompetenz:

Welche drei Dinge gehe ich nun aktiv an?



Quiz zum Thema „Lebensrealität von queeren Jugendlichen“



ca. 15 Min.

Schätzt gemeinsam die Antworten der folgenden Fragen:

1. *Wie viel Prozent der 12- bis 17-Jährigen identifizieren sich als queer?*
2. *Wie viel Prozent der queeren Jugendlichen haben ein niedriges Wohlbefinden und wie viel Prozent eine geringere Resilienz?*
3. *Zu welchen zwei psychischen Belastungen führen Ablehnung und Diskriminierung am meisten?*
4. *Wie viel Prozent der trans* Jugendlichen im Vergleich zu cis Jugendlichen haben Suizidgedanken?*
5. *93,9 % der queeren Jugendlichen erleben Diskriminierung. Wo erleben sie diese und was sind Beispiele für diese Erfahrungen?*
6. *Was sind die häufigsten Ängste beim Coming-out?*
7. *Welche Bedarfe haben queere Jugendliche, welche Unterstützung brauchen sie?*

Lösungen findet ihr auf der Rückseite.

Antworten:

1. Laut einer Studie der Bundeszentrale für politische Bildung aus dem Jahr 2023: 6,6 %. Grundsätzlich ist dies aber schwierig zu ermitteln, weil oft unklar ist, wer sich wie und warum als queer bezeichnet oder nicht.
2. 68,6 % niedriges Wohlbefinden und 68,1 % geringe Resilienz
3. Angststörungen (73 %) und Depressionen (58 %)
4. 53 % der trans* Jugendlichen und 33 % der cis Jugendlichen haben Suizidgedanken.
5. Orte: Schule (57 %), Öffentlichkeit (52,5 %), Internet (46,7 %) und Herkunftsfamilie (44,4 %).
Beispiele für Diskriminierungserfahrungen: unangenehmes Interesse am Privatleben, Gerüchte, Queersein ignorieren oder in Frage stellen, Ausgrenzung, sexuelle Anspielungen, sexualisierte Gewalt, Beleidigungen, Mobbing, körperliche Gewalt, fehlende Sichtbarkeit (z. B. in Schulbüchern) oder fehlendes Bewusstsein (z. B. bei Behörden).
6. Ablehnung, Andersbehandlung, Ausgrenzung (teils Gewalt).
7. Mehr Sichtbarkeit und Sensibilisierung (in Schulen, Jugendarbeit, Medizin, Behörden), bessere Beratungsmöglichkeiten, Freizeitangebote (insb. LSBTIAQ*-spezifisch), weniger Bürokratie (einfacheren Zugang zu Transitionsmaßnahmen).

Hintergrund: Queere Jugendliche bilden eine Gruppe einer **gesellschaftlichen Minderheit** ab, d. h. sie erleben sogenannten Minderheitenstress. Sie müssen sich ihre **Identität aktiv erarbeiten**, während cis-heterosexuelle Jugendliche oft eine übernommene Identität haben. Zusätzlich erleben sie Druck durch gesellschaftliche Normen und Diskriminierung. Das birgt ein **höheres Risiko für psychische Belastungen, soziale Isolation und Identitätskonflikte**.



Materialtipps
Vielfalt



PRAXIS

Für Fachkräfte und Eltern:

Die anderen Geschlechter. Nicht-Binarität und ganztrans* normale Sachen (Dagmar Pauli, 2024)

Juleica-Modul Diversität – für die Aus- und Fortbildung
(Landesjugendring Schleswig-Holstein e.V., 2024, auch kostenlos online)

Los geht´s – von der ersten Idee zur Eröffnung eines queeren Jugendangebotes – eine Arbeitshilfe für die offene Jugendarbeit
(Fachstelle Queere Jugend NRW, auch kostenlos online)

Wir reden mit! Warum trans* Kinder und Jugendliche ernst genommen und unterstützt werden müssen
(Bundesverband Trans*, 2024, auch kostenlos online)

Wort-schatz zur Vielfalt von Geschlecht, Beziehung, Liebe und Sexualität (Bundesverband Queere Bildung e.V., 2022)

Mädchen, Junge, Kind. Geschlechtersensible Begleitung und Empowerment von klein auf (Daniela Thörne/Slinga, 2021)

Queer-Papier für die Jugendarbeit
LSVD-Fachpapier-Reihe



blick* Landesfachstelle – Fachstelle NRW für
LSBTIAQ-Strukturen im ländlichen Raum.

LIEBESLEBEN – Initiative zur Förderung sexueller Gesundheit
vom BIÖG: Materialien zu Vielfalt und Coming-out.

Netzwerk Geschlechtliche Vielfalt Trans* NRW,
Landeskoordination Trans* NRW – Beratung, Vernetzung,
fachliche Unterstützung und Fortbildungen.

Queeres Netzwerk NRW – Landesweiter Fach- und
Dachverband für LSBTIAQ*-Selbstorganisation.

Fallbeispiele *Vielfalt*



PRAXIS

Fall 1: „Coming-out und Umgang mit Eltern“

Eine Sozialarbeiterin betreut einen Jugendlichen, der sich als trans* outet und den Namen sowie das Pronomen ändert. Sie fühlt sich unsicher, wie sie mit den Eltern kommunizieren soll, die das Coming-out ablehnen. Wie kann sie sowohl den Jugendlichen stärken als auch mit den Eltern professionell umgehen?

Fall 2: „Diskriminierende Sprache in der Gruppe“

In einer offenen Jugendgruppe wird regelmäßig „schwul“ als Beleidigung und Schimpfwort verwendet. Manche Jugendliche verteidigen dies als „nicht so gemeint“. Wie kann die Fachkraft intervenieren und sensibilisieren, ohne einzelne Jugendliche bloßzustellen?

Fall 3: „Inklusive Angebote für nicht-binäre Jugendliche“

Eine nicht-binäre jugendliche Person möchte an einem Mädchentreff teilnehmen, ist sich aber unsicher, ob sie dort willkommen ist. Das Team ist sich nicht einig, wie es mit geschlechtsspezifischen Angeboten umgehen soll. Welche Möglichkeiten gibt es, die Angebote inklusiver zu gestalten?

Privilegiencheck



Schaut in Ruhe für euch selbst, welchen der Aussagen ihr zustimmen könnt und welchen nicht. Eine Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten von Privilegien bzw. Nachteilen ist hilfreich, um das Bewusstsein für die eigenen Erfahrungen und Rollen zu reflektieren.

Bildung und Entwicklung

- Ich hatte immer Zugang zu Schulbildung, konnte mich weiterbilden und Unterstützung bei den Hausaufgaben bekommen.
- Neben der Schule konnte ich Freizeitangebote wie Musik, Sport oder Kultur (z. B. Konzert, Theater, Museum) nutzen.

Arbeit und soziale Teilhabe

- Ich kann mich auf Jobs bewerben, ohne dass mein Aussehen oder religiöse Symbole meine Chancen beeinflussen.
- Meine Anwesenheit in sozialen und beruflichen Kontexten wird meist als selbstverständlich und zugehörig betrachtet.
- Meine Autorität als Fachkraft oder meine Stimme in Diskussionen wird nicht durch meine Hautfarbe, Herkunft oder Geschlechtsidentität infrage gestellt.
- Ich wurde nie gebeten, stellvertretend für „alle Angehörigen“ einer bestimmten Gruppe zu sprechen.

Sprache, Kultur und Religion

- Wichtige Informationen erhalte ich in meiner Erstsprache.
- Ich kann meine Religion praktizieren und Feiertage begehen, ohne Nachteile oder zusätzlichen Aufwand zu haben.
- Ich muss meine Herkunft oder Identität nicht ständig erklären und fühle mich in den Medien überwiegend positiv repräsentiert.

Sicherheit und Unversehrtheit

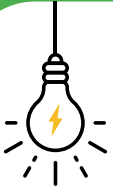
- Ich konnte bisher ohne Hunger und mit finanzieller Sicherheit leben und kann mein Leben langfristig planen.
- Ich habe keine sichtbare Einschränkung und muss mir keine Gedanken über Barrierefreiheit machen.
- Ich kann reisen, Orte besuchen und Hilfe von Polizei oder Institutionen erwarten, ohne Diskriminierung oder Benachteiligung zu befürchten.
- Ich habe keine Erfahrungen mit Ausgrenzung aufgrund von Hautfarbe, Herkunft, Geschlecht, Behinderung oder sexueller Orientierung gemacht.

Selbstbestimmung und Beziehungen

- Ich entscheide frei über meine Kleidung, Freizeitgestaltung und Lebensrhythmus.
- Ich kann in der Öffentlichkeit Zuneigung zeigen, ohne Angst vor Witzen, Anfeindungen oder Gewalt.
- Ich kann wählen, ob ich mich mit Diskriminierungsthemen auseinandersetzen möchte oder nicht.

Reflexion: Hast du dich schon einmal damit beschäftigt? Wann hast du erkannt, ob und welche Privilegien du hast? Welche beeinflussen deine Lebensrealität? Wie profitierst du von ihnen? Inwiefern fließt das in deine Arbeit mit ein?





Intersektionalität

Sexuelle Bildung behandelt Themen wie „Körper“, „Intimität“, „Beziehungen“, „Familie“ und „Fortpflanzung“. Diese Bereiche sind wesentlich für die persönliche Entwicklung, die Gesundheit und die gesellschaftliche Teilhabe von Kindern und Jugendlichen. Gleichzeitig ist **Sexuelle Bildung zentral in der Gewalt- und Diskriminierungsprävention**. Sie kann jedoch in zwei Richtungen wirken: Einerseits besteht die Gefahr, dass durch eine unreflektierte Praxis diskriminierende Normalitätsvorstellungen reproduziert und gefestigt werden. Andererseits bietet sie die **Chance, Vielfalt sichtbar zu machen, Diskriminierungen abzubauen und Heranwachsende in ihrem selbstbestimmten Sein zu stärken**.

Eine besondere Rolle dabei spielt der **intersektionale Ansatz**. Menschen sind häufig **gleichzeitig von unterschiedlichen Diskriminierungsformen** betroffen, etwa durch Rassismus, Ableismus oder Sexismus. Diese wirken nicht additiv, sondern sind verflochten und prägen die individuelle Lebensrealität. Intersektionalität beschreibt die Analyse dieses Zusammenspiels und zielt darauf ab, alle relevanten Dimensionen von Ungleichheit in den Blick zu nehmen und mehrdimensionale Lösungen zu entwickeln.

Formen von Diskriminierung in der Sexuellen Bildung lassen sich in drei Ebenen unterscheiden:

- **Unmittelbar:** Abwertung oder Tabuisierung bestimmter Identitäten, Lebensweisen oder Körper.
- **Mittelbar:** fehlende Informationen oder Angebote für bestimmte Gruppen.
- **Otherring:** bestimmte Identitäten werden als „anders“ markiert, oft exotisiert oder problematisiert.

Wichtig ist dabei, dass Diskriminierung unabhängig von der Absicht wirkt. Auch wenn Fachkräfte keine diskriminierende Haltung einnehmen wollen, können strukturelle Bedingungen wie fehlende Zeit, unzureichende Materialien oder gesetzliche Vorgaben dennoch Diskriminierung begünstigen.

Eine **diskriminierungssensible Sexuelle Bildung** setzt deshalb eine kontinuierliche Reflexion voraus. Pädagogische Fachkräfte sollten sich ihrer **inneren Haltung** bewusst sein, denn diese prägt die Arbeit unmittelbar. Sie besteht aus Gedanken, Gefühlen, unbewussten Mustern und gesellschaftlichen Prägungen. Da Haltungen veränderbar sind, ist es entscheidend, sich laufend kritisch mit den eigenen Vorstellungen von Sexualität, Geschlecht und Normalität auseinanderzusetzen. Kernelemente in der Praxis sind die **bewusste Vermeidung diskriminierender Bilder und Handlungen**, die **Sensibilität für individuelle Bedarfe** und die Abkehr von pauschalem Zuschreibungswissen. Gleichzeitig braucht es eine **inklusive Bildung**, die Kompetenzen wie Kommunikation, Wahrnehmung, Aushandlung, Vielfalt, Empowerment und Zivilcourage fördert. Wichtig ist zudem, bei Diskriminierungen **konsequent zu intervenieren** und Angebote so zu gestalten, dass sie sowohl Sicherheit als auch Herausforderungen bieten. Zur Unterstützung benötigen Fachkräfte **geeignete Rahmenbedingungen**. Dazu gehören kontinuierliche Aus- und Fortbildungen, Reflexionsräume wie Supervision oder Intervision, aber auch organisatorische Faktoren wie ausreichend Zeit, Personal, finanzielle Ressourcen und die Verfügbarkeit von vielfältigen Materialien.

Letztlich ist eine diskriminierungssensible Sexuelle Bildung mehr als ein methodischer Ansatz – sie ist eine Frage der Haltung. **Nur wenn Fachkräfte eine offene, reflektierte und empathische Haltung einnehmen, können sie Kindern und Jugendlichen Räume eröffnen, in denen Vielfalt sichtbar wird, Diskriminierung abgebaut und Selbstbestimmung gestärkt wird.**

[vgl. Debus 2021, Landratsamt Burgenlandkreis 2019]





Diskriminierungsformen

Sexismus

Diskriminierung aufgrund des (zugeschriebenen) Geschlechts. Frauen, inter* und nicht-binäre Personen erfahren häufig Benachteiligung, z. B. durch stereotype Rollenbilder oder ungleiche Machtverhältnisse. Sexualität wird oft entlang von Geschlechterstereotypen vermittelt.

z. B. Vorurteile im Kontext Sexualität:

„Mädchen sollen sich nicht so freizügig anziehen, das wirkt billig.“ „Männer haben immer Lust – das ist normal.“

Trans*feindlichkeit

Abwertung oder Diskriminierung von **Menschen, die nicht in das binäre Geschlechtersystem passen oder ihre Geschlechtsidentität verändern**. Trans* Personen wird ihre geschlechtliche Identität oft abgesprochen, was zu Unsicherheiten oder Tabuisierung im Bereich Sexualität führt.

z. B. Vorurteile im Kontext Sexualität:

*„Du bist doch eigentlich gar kein richtiger Mann/keine richtige Frau!“,
„Wer will denn mit so jemanden zusammen sein?“*

Homofeindlichkeit

Abwertung oder Diskriminierung von **Menschen, die gleichgeschlechtlich lieben oder begehren**. Homofeindliche Haltungen führen dazu, dass queere Jugendliche ihre Sexualität verstecken oder Angst vor Ablehnung haben.

z. B. Vorurteile im Kontext Sexualität:

*„Das ist doch nur eine Phase, irgendwann wirst du normal.“,
„Ihr könnt ja keine richtige Familie gründen.“*

Queerfeindlichkeit

Diskriminierung und Anfeindung von **Menschen, die sich der queeren Community zuordnen**. Sie zeigt sich unter anderem durch Vorurteile, Intoleranz oder Ablehnung, kann aber auch in Form von offener Gewalt und Hasskriminalität auftreten. Queere Jugendliche erleben dadurch oft Ausgrenzung und Einschränkungen in ihrem Alltag oder in ihrer Selbstentfaltung.

z. B. Vorurteile im Kontext Sexualität:

„Du kannst dich doch nicht entscheiden, ob du Männer oder Frauen liebst.“, „Asexuelle Menschen haben gar keine Gefühle oder Liebe.“

Altersdiskriminierung

Diskriminierung **aufgrund des Alters – sowohl gegenüber jungen als auch älteren Menschen**. Ältere Menschen werden oft als „asexuell“ betrachtet, jungen Menschen wird sexuelle Kompetenz abgesprochen. Beides beschränkt die Anerkennung von Sexualität über die gesamte Lebensspanne.

z. B. Vorurteile im Kontext Sexualität:

„In deinem Alter hat man doch keinen Sex mehr.“, „Jugendliche sind zu unreif, um über ihre Sexualität zu entscheiden.“

Lookismus

Diskriminierung **aufgrund des äußeren Erscheinungsbildes** (z. B. Körperform, Haut, Haare, Kleidung). Wer nicht den gängigen Schönheitsidealen entspricht, erfährt oft Ausschluss oder Abwertung, was zu Unsicherheit und Scham in Bezug auf die eigene Sexualität führen kann.

z. B. Vorurteile im Kontext Sexualität:

„Mit deiner Figur findet dich doch niemand attraktiv.“, „So kannst du dich beim Sex nicht zeigen.“

Adultismus

Adultismus beschreibt die **Machtungleichheit zwischen Erwachsenen und Kindern bzw. Jugendlichen**. Diese kann bewusst oder unbewusst ausgeübt werden, z. B. wenn Erwachsene ihre Willensdurchsetzung nicht reflektieren. Im Bereich Sexualität wird Kindern oft ihr Recht auf Information abgesprochen. Viele Erwachsene können sich nur schwer vorstellen, dass Kinder kompetent, neugierig oder gelassen mit Sexualität umgehen können, während sie selbst Scham oder Unsicherheiten haben.

z. B. Vorurteile im Kontext Sexualität:

„Dafür bist du noch viel zu jung, das musst du noch nicht wissen.“, „Hör auf, Fragen über den Körper zu stellen – das gehört sich nicht.“

Klassismus

Klassismus bezeichnet die **Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres sozialen Status, ihres Einkommens oder ihres Bildungsniveaus**. Dabei wird oft ausgeblendet, dass kapitalistische und institutionelle Strukturen diese Ungleichheiten verursachen. Jugendliche aus niedrigeren sozialen Milieus werden in sexualpädagogischen Kontexten häufig nach Vorurteilen bewertet – etwa im Hinblick auf Geldmangel, konservative Geschlechterrollen oder Teenagerschwangerschaften, anstatt ihre Ressourcen für sexuelle Selbstbestimmung zu erkennen.

z. B. Vorurteile im Kontext Sexualität:

„Kein Wunder, dass du so früh schwanger bist – ihr habt ja auch keine Vorbilder.“, „Bei euch ist es doch normal, viele Kinder zu bekommen.“

Rassismus

Rassistische Betrachtungsweisen unterteilen **Menschen nach Nationalität, Ethnie, Kultur oder Religion**. Es wird zwischen der „eigenen“ Gruppe und den „Anderen/Fremden“ unterschieden, wobei die eigene Gruppe höher bewertet wird und mehr Rechte erhält. Dabei werden Heterogenität und Individualität innerhalb der „anderen“ Gruppen fälschlicherweise ausgeblendet, was eine angemessene sexualpädagogische Begleitung erschwert.

z. B. Vorurteile im Kontext Sexualität:

„Menschen aus Kultur XY sind halt leidenschaftlich.“

„Die brauchen gar keine Sexualaufklärung, das ist bei denen sowieso streng verboten.“

Ableismus

Der Begriff kommt aus dem Englischen „to be able“ und bedeutet „fähig sein, etwas zu tun“. Ableismus beschreibt die Diskriminierung von **Menschen aufgrund körperlicher oder psychischer Beeinträchtigungen oder Erkrankungen**. Viele Menschen mit Behinderungen erfahren dadurch Einschränkungen in ihrer selbstbestimmten Sexualität, weil ihnen Zugang zu sexualpädagogischen Angeboten, die Möglichkeit einer Liebesbeziehung oder sexueller Selbstbestimmung verwehrt wird.

z. B. Vorurteile im Kontext Sexualität:

„Menschen im Rollstuhl haben doch gar kein Sexalleben.“

„Sex ist für dich zu gefährlich, das solltest du lassen.“

(Bezeichnungen der Diskriminierungsformen Stand 2026)

[vgl. Debus 2021]



Materialtipps
Intersektionalität



PRAXIS

Für Fachkräfte und Eltern:

Was bringt Trans*-Feindlichkeit rechtsextremen Akteur*innen? – Und: Was ist daran so gefährlich?
(Bundesverband Trans*, 2024, auch kostenlos online)

Sexuelle Bildung in Einrichtungen – Interkulturelles und intersektionales Rahmenkonzept (Landratsamt Burgenlandkreis, 2019, auch kostenlos online)

Für eine Pädagogik der Vielfalt – Argumente gegen ultrakonservative, neu-rechte und christlich-fundamentalistische Behauptungen (Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft, 2017, auch kostenlos online)

Sexualpädagogik in Bildungseinrichtungen – ein umkämpftes Feld? – Wissenswertes zur Begleitung Sexueller Bildung – nicht nur bei Angriffen von (extrem) rechter oder religiös-konservativer Seite (Andrea Lange/Thomas Maier, 2019, auch kostenlos online)

FUMA e.V. – Fachstelle Gender & Diversität NRW – Landeszentrale Fachstelle für Kinder- und Jugendhilfe in NRW, die Einrichtungen hinsichtlich geschlechtergerechter und diversitätsreflektierter pädagogischer Arbeit berät, Methoden und Materialien entwickelt sowie Fortbildungen anbietet.

Intersektionale Pädagogik Berlin – Materialien und Workshops für Fachkräfte zu Diversität, Macht, Diskriminierung und intersektionaler Praxis.

Normen und Werte



Zur individuellen Reflexion: *Stimme ich zu? Stimme ich nicht zu?*

Kein Sex vor der **Ehe**.

Tägliche **Masturbation** ist okay.

Migrant*innen müssen sich der deutschen Sexualmoral anpassen.

Die **Pille** ist schlecht für Frauen*.

Eine **Ehe** soll ein Leben lang halten.

Trans* ist gerade im Trend.

Bezüglich Sexualität sind wir in **Europa** sehr fortschrittlich.

Menschen mit Behinderungen sollten nicht sexuell aktiv sein.

18 Jahre: Das ist das beste Alter für das **erste Mal**.

Bezüglich Sexualität ist das **Christentum** offener als der Islam.

Die Mutter soll länger in **Elternzeit** sein als der Vater.

Guter Sex endet mit einem **Orgasmus**.

Die **Beziehung zu öffnen** (für weitere Sexualpartner*innen): Das ist der Anfang vom Ende.

Muslimische Mädchen* und Frauen* können ihre Sexualität nicht frei leben.

Kinder gehören zu einem erfüllten Leben dazu.

Nicht-religiöse Menschen sind sexuell offener als religiöse.

Polyamorie (mehrere Liebesbeziehungen gleichzeitig führen) ist genauso natürlich wie Monogamie (eine Liebesbeziehung führen).

Eine **Familie**: Das sind Eltern und Kinder.

REFLEXION

Welche drei Werte bezüglich Sexualität sind für dich die Wichtigsten?

Liebe
Respekt
Freiheit
Vertrauen
Selbstbestimmung
Inklusivität
Ehrlichkeit
Kommunikation
Einvernehmlichkeit
Lust
Akzeptanz
Vielfalt
Intimität
Sicherheit

Hinweis: *Welchen der Aussagen konntet ihr zustimmen, welchen nicht?* Interessant ist zwischen der ersten Intuition und den Erkenntnissen nach einer längeren Auseinandersetzung zu unterscheiden. Außerdem könnt ihr euch im Anschluss auch über eure Bewertungen austauschen und überlegen, inwiefern ihr als Privatperson, als Fachkraft oder auch nach gesellschaftlichen Normen entschieden habt. Sich all dessen bewusst zu werden und seine eigenen Werte in Bezug auf Sexualität herauszuarbeiten, ist für eine möglichst diversitäts- und diskriminierungssensible Sexuelle Bildung wichtig.





Kultursensibilität

Der Begriff Kultur stammt vom lateinischen *colere* („bebauen, pflegen“) und umfasst unterschiedliche Dimensionen:

- **Werkzeugkultur:** materielle Hilfsmittel zur Lebensgestaltung
- **Sozialkultur:** Normen, Werte und Bräuche des sozialen Zusammenlebens
- **Symbolkultur:** Religion, Kunst oder Sprache

Im Umgang mit Kultur gibt es zwei grundlegende Ansätze:

Universalismus: Menschenrechte gelten für alle Menschen – unabhängig von ihrer Kultur.

Kulturrelativismus: Normen und Werte sind kontextgebunden und können nicht über Kulturen hinweg bewertet werden.

Kultur meint also weit mehr als Herkunft oder Religion. Sie zeigt sich in gesellschaftlichen Regeln, die Verhaltensweisen vorschreiben oder verbieten. Diese Normen sind wandelbar, unterschiedlich verbindlich (z. B. Gesetze vs. ungeschriebene Regeln) und prägen, was im Alltag als „normal“ gilt. Gerade in Bezug auf Sexualität treffen oft traditionelle Normen auf moderne Konzepte.

Hier verlaufen Konflikte weniger zwischen Kulturen oder Religionen, sondern vielmehr zwischen zwei Kräften: denjenigen, die Selbstbestimmung und individuelle Rechte betonen, und jenen, die auf Tradition, festgelegte Weltanschauungen und unhinterfragte Gehorsamkeit setzen.

Wichtig ist dabei: Rechte können nur eingefordert werden, wenn man sie kennt. **Sexuelle Bildung sollte daher ein Gleichgewicht herstellen zwischen kultureller Sensibilität und der Orientierung an universellen Menschenrechten.**

Aktuell steht die Sexuelle Bildung jedoch auch unter Druck. Konservative Gruppen greifen Inhalte und Methoden an und nutzen Schlagworte wie „Frühsexualisierung“, „Gender-Ideologie“ oder „Elternrecht“ oft unter dem Deckmantel des Kinderschutzes. Diese Begriffe entstammen nicht der Fachwelt der Sexualpädagogik, in der Einigkeit darüber herrscht, dass Sexualität weder über- noch unterbetont werden darf. Umso wichtiger ist es, **sensibel mit Sprache umzugehen, Behauptungen kritisch zu prüfen und sich auf wissenschaftlich fundierte Grundlagen zu stützen.**

Mehr Hintergrundinformationen und Gegenargumente zu Behauptungen gibt es hier:

„Für eine Pädagogik der Vielfalt – Argumente gegen ultrakonservative, neu-rechte und christlich-fundamentalistische Behauptungen.“

(Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft, 2017)



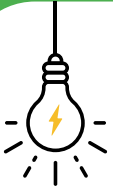
„Sexualpädagogik in Bildungseinrichtungen – ein umkämpftes Feld? – Wissenswertes zur Begleitung Sexueller Bildung – nicht nur bei Angriffen von (extrem) rechter oder religiös-konservativer Seite.“

(Arbeit und Leben DGB/VHS Hamburg e.V., 2019)



[vgl. Wronska/Kunz 2013, Lange/Maier 2019, Lautmann 2013, Nieke 2008]





Diversitätssensible Sexuelle Bildung

Anstelle der Verwendung eines vereinfachten Kulturbegriffs ist es hilfreicher, von diversitätssensibler sexueller Bildung zu sprechen. Dieser Ansatz betont, dass es keine fertigen Lösungen gibt, sondern einen dynamischen Prozess der Auseinandersetzung mit Vielfalt und unterschiedlichen Lebensrealitäten. **Ziel ist eine demokratische Sozialgemeinschaft, in der Partizipation, Subjektivität und Konsens im Vordergrund stehen.** Dabei geht es nicht um Bewertung oder Hierarchien einzelner Gruppen, sondern um gegenseitiges Verständnis.

Werte

Diversitätssensible sexuelle Bildung orientiert sich an den **universellen Menschenrechten sowie den sexuellen und reproduktiven Rechten** aller Menschen. Ziel ist ein selbstbestimmtes, gleichberechtigtes und menschenwürdiges Leben. Dabei gilt es, die **Balance zwischen Selbstbestimmung und Schutz** zu wahren: Kinder und Jugendliche sollen ihre Sexualität erkunden dürfen, gleichzeitig brauchen sie Schutz vor Grenzverletzungen und sexualisierter Gewalt. Sexualität soll weder tabuisiert noch überbetont werden.

Grundprinzipien

Gespräche über Sexualität bewegen sich stets im Rahmen der Menschenrechte – sie lassen keinen Raum für Diskriminierung, Manipulation oder Gewalt. Im Mittelpunkt steht der **Dialog auf Augenhöhe**, nicht die Belehrung oder das „Recht haben“. Fachkräfte **erklären, statt zu bewerten** und fördern so Verständnis und Perspektivwechsel. Eine anwaltschaftliche Haltung bedeutet, Kinder und Jugendliche in ihrer Selbstbestimmung zu stärken, ohne sie zu bevormunden.

Methoden

Diversitätssensible Sexuelle Bildung ist **dialogisch und offen**. Unterschiedliche Sichtweisen brauchen Zeit, Geduld und gegenseitigen Respekt. Fachkräfte arbeiten **faktenbasiert** und beziehen alle Beteiligten gleichwertig ein. **Sprache** wird gemeinsam erweitert – vorhandene Begriffe werden aufgegriffen, neue erklärt. Es braucht einen **Raum für Emotionen** wie Scham, Wut oder Angst. Sie sollen benannt und verarbeitet werden dürfen.

Konkrete Praxis

Professionelles Handeln beginnt mit **Selbstreflexion**: Fachkräfte prüfen regelmäßig, wie eigene Werte und Haltungen die Arbeit beeinflussen. Eine **sensible Kommunikation** hilft, Unsicherheiten und Sprachbarrieren zu erkennen und zu überwinden. Die Begleitung erfolgt altersgerecht, individuell und im Sinne des Kindeswohls. Eltern werden als wichtige Partner*innen verstanden – sie brauchen **transparente Informationen, Austauschmöglichkeiten und Raum für eigene Fragen und Sorgen**.

Institutionelle Transparenz

Einrichtungen sollten ihre **Haltung** zur Sexuellen Bildung klar formulieren und nach innen wie außen sichtbar machen. **Offene Teamgespräche** über Werte, Unsicherheiten und Bedürfnisse schaffen Sicherheit und sorgen für Qualität. Regelmäßige **Fortbildungen** sowie **Kooperationen** mit Fach- und Beratungsstellen sichern die fachliche Weiterentwicklung und stärken eine diversitätssensible Praxis.



Fallbeispiele

Diversitätssensibilität



PRAXIS

Fall 1: „Deutschrap und Sexismus“

In einer offenen Musikgruppe bringt ein Jugendlicher einen Song mit, der frauenfeindliche Sprache enthält. Eine Teilnehmerin kritisiert das, woraufhin entgegnet wird: „Das ist nur Kunst, die Rapper meinen das nicht ernst. Außerdem feiern das alle.“

Fall 2: „Tabuthema Menstruation“

In einem Jugendtreff wird das Thema „Menstruation“ angesprochen. Einige Mädchen reagieren mit Scham oder Abwehr. Eine Teilnehmerin berichtet, dass sie während der Periode nicht beten oder fasten darf, weil sie dann „unrein“ sei.

Fall 3: „Sexuelle Bildung und Elternkritik“

Eltern lehnen einen Workshop zur Sexuellen Bildung ab und argumentieren, dass dies nur zu Hause stattfinden soll.

Fall 4: „Körperlichkeit beim Tanzen“

Eine Teilnehmerin fühlt sich unwohl mit Tanzbewegungen und freizügigen Outfits und überlegt, aus der Tanzgruppe auszusteigen.

Fall 5: „Erwartungen an Ehe und Kinder“

Eine 20-jährige Frau fühlt sich von den Erwartungen ihrer Eltern unter Druck gesetzt, bald zu heiraten und Kinder zu bekommen, ist sich aber selbst unsicher.

Fall 6: „Gaming und diskriminierende Sprache“

In einer Gaminggruppe fällt die Aussage „Das sieht voll schwul aus!“. Sie wird mit „Ist doch nur Spaß!“ relativiert.

Diversitätssensibilität



Zur individuellen Reflexion:

- Welche **Privilegien** habe ich? Und wo habe ich schon einmal **Erfahrung mit Diskriminierung** gemacht?
- Wo übernehme ich beruflich **Verantwortung**?
- Wie kann ich diese **kritisch und reflektiert** einsetzen?
- Wie sensibel bin ich mit **Mehrfachdiskriminierung und Diversität**?



Im Team:

- Wer möchte etwas aus der **Phase der Selbstreflexion** teilen?
- Wie divers und interdisziplinär seid ihr als **Team**?
- Wie divers ist eure **Zielgruppe**?
- Wo arbeitet ihr schon sensibel im **Umgang mit Mehrfachdiskriminierung und Diversität**? Welche **Ressourcen** gibt es und wo ist noch **Entwicklungsbedarf**?



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Hinweise:

Selbstreflexion gehört fest zur pädagogischen Arbeit – auch wenn sie manchmal mühsam wirkt. Für Fachkräfte ist die eigene Person das wichtigste Werkzeug, und persönliche Erfahrungen und Haltungen prägen immer die Arbeit. Wichtig ist, sich dessen bewusst zu sein und bei Bedarf aktiv gegenzusteuern.

Reflexion betrifft auch das Team: Unterschiedliche Perspektiven und Erfahrungen sind eine große Stärke, besonders in Bezug auf Diversität. Vielfalt kann herausfordernd sein, bietet aber wertvolle Lernchancen und spiegelt die Lebensrealität vieler Kinder und Jugendlicher wider.

Selbst wenn Teams nicht gezielt zusammengesetzt werden können, liegt in ihrer Unterschiedlichkeit eine Chance. **Wo teamintern ein achtsames, offenes und fehlerfreundliches Miteinander gelingt, entsteht eine Haltung, die auch im Umgang mit jungen Menschen spürbar wird.**



Quiz zum Thema „Medien und Jugendsexualität“



ca. 15 Min.

Schätzt gemeinsam die Antworten der folgenden Fragen:

1. Welches Gerät besitzen die meisten Jugendlichen?
2. Wozu nutzen Jugendliche Medien?
3. Wie hoch ist die tägliche durchschnittliche Bildschirmzeit von Jugendlichen am Smartphone in Minuten?
4. Welche ist die wichtigste App für Jugendliche?
5. Wie viele der Jugendlichen haben schon einmal eine Sexting-Nachricht erhalten?
6. In welchem Alter wird meistens die erste Sexting-Nachricht verschickt?
7. Wie viel Prozent der Jugendlichen verschicken regelmäßig, d. h. mehrmals die Woche, Sexting-Nachrichten?
8. Wie viel Prozent der Jugendlichen hat schon einmal einen Porno gesehen?
9. Wie viel Prozent der Jugendlichen schaut regelmäßig, d. h. mehrmals die Woche, Pornos?

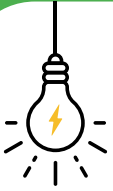
Lösungen findet ihr auf der Rückseite.

METHODE

Antworten:

1. 95 % der Jugendlichen besitzen ein eigenes Smartphone, 65 % einen eigenen Laptop, 63 % ein eigenes Tablet, 46% einen eigenen Fernseher und 46 % eine eigene feste Spielkonsole.
2. Im Internet unterwegs sein (96 %), Musik hören (93 %), Videos schauen (83 %), Videostreaming-Dienste (71 %) oder digitale Spiele spielen (71 %).
3. 231 Minuten
4. WhatsApp (84 %), danach Instagram (33 %), Snapchat (24 %), TikTok (23 %), Youtube (20 %)
5. 25 %
6. Im Alter von 12 bis 15 Jahren
7. 6 %
8. 42 %
9. 6 %





Medien und Sexualität

Die Lebenswelt von Jugendlichen ist untrennbar mit Medien verknüpft. **Eine Trennung zwischen analogem und digitalem Raum existiert im Alltag junger Menschen kaum noch – digitale Kommunikation und Interaktion sind selbstverständliche Bestandteile ihres sozialen und emotionalen Lebens.** Entsprechend muss auch Jugendsexualität immer in Verbindung mit Medien betrachtet werden.

Sexualaufklärung im Internet

Das Internet ist für Jugendliche eine **zentrale Quelle sexueller Informationen**. Es ermöglicht diskrete, jederzeit verfügbare Recherchen zu unterschiedlichsten sexualbezogenen Themen und Problemen. Dabei besteht zwar die Gefahr von Fehlinformationen oder „**Fake News**“, gleichzeitig eröffnet die Onlinewelt Räume für anonymen Austausch, niedrigschwellige Aufklärung und Selbstreflexion. Wichtig ist, Jugendlichen **Medienkompetenz** zu vermitteln – also die Fähigkeit, Informationen kritisch zu prüfen, Quellen zu vergleichen und zu bewerten, welchen Inhalten sie vertrauen.

Communities im Internet

Das Netz bietet **vielfältige Räume für unterschiedliche sexuelle Orientierungen, Identitäten und Vorlieben**. Über Plattformen, Foren oder Soziale Medien finden Jugendliche dort Orientierung, Rollenvorbilder, Freundschaften oder auch Liebesbeziehungen. Besonders für queere Jugendliche können diese Communities eine wichtige Ressource sein, um Isolation zu überwinden und Selbstakzeptanz zu entwickeln.

Pornografie

Pornografische Inhalte sind im Internet sehr leicht zugänglich – von Geschichten und Zeichnungen über Spiele bis hin zu Fotos und Videos. Auf großen, meist kostenlosen Plattformen dominieren dabei **Mainstreamdarstellungen**, die sich an ein heterosexuell-männliches Publikum richten. Zugleich existieren zunehmend **feministische und queere Alternativangebote**, die Lust, Körpervielfalt und gegenseitige Befriedigung in den Vordergrund stellen. Forschungsergebnisse zu möglichen negativen Wirkungen – etwa Desorientierung, Nachahmung oder Suchtverhalten – sind uneinheitlich und bedürfen differenzierter Betrachtung. Jugendliche konsumieren Pornografie in der Regel zur Unterhaltung, zur Masturbation, zur Information oder zur Identitätsentwicklung.

Sexuelle Kontakte und Kommunikation

Digitale Kommunikation ergänzt heute selbstverständlich die persönliche Begegnung – auch in romantischen und sexuellen Beziehungen. Jugendliche nutzen Chats, Social Media oder Messengerdienste zum **Flirten, Kennenlernen und zur Beziehungspflege**. Onlineflirts mit Unbekannten können dabei ein geschütztes Experimentierfeld sein, bergen aber Risiken wie Cybergrooming, bei dem Erwachsene mit Fake-Profilen gezielt sexuelle Kontakte zu Minderjährigen suchen.

Gleichzeitig gehört der digitale Austausch mit vertrauten Personen (z. B. über Snapchat oder WhatsApp) für viele Jugendliche zur Intimkommunikation. Das sogenannte „**Sexting**“ – der freiwillige Austausch erotischer Nachrichten oder Bilder – ist hier ein typisches Phänomen. **Wichtig ist die klare Unterscheidung zwischen einvernehmlichem Sexting und sexualisierter Gewalt durch Weitergabe von Nachrichten und Bildern ohne Zustimmung.**

Erotikartikel

Erotikprodukte wie **Kondome, Gleitgel oder Sexspielzeug** sind online verfügbar und werden dort offener präsentiert als in traditionellen Sexshops oder Drogeriemärkten. Sie können spielerische **Zugänge zu Lust und Sexualität** eröffnen, gleichzeitig aber auch **Druck erzeugen**, den eigenen Körper zu optimieren oder sexuelle Leistungsfähigkeit zu beweisen.

Sexuelle Dienstleistungen

Auch sexuelle Dienstleistungen – etwa **Webcamshows oder Escortangebote** – sind online präsent, werden jedoch nur von einer kleinen, meist erwachsenen Gruppe in Anspruch genommen. Jugendliche begegnen solchen Angeboten häufig aus der beobachtenden Perspektive und entwickeln daraus Fragen, die pädagogisch aufgegriffen werden sollten.

In der öffentlichen Diskussion werden Sexualität und Medien oft problemfokussiert betrachtet. Diese einseitige Sichtweise kann jedoch in die Irre führen, insbesondere wenn Betroffenen von digitalen Übergriffen Mitschuld zugesprochen wird oder das Internet pauschal als „gefährlicher Ort“ gilt. **Notwendig ist vielmehr eine ausgewogene Haltung, die sowohl Risiken als auch Chancen erkennt.** Für viele Jugendliche, insbesondere aus marginalisierten Gruppen, bietet das Internet Räume für Aufklärung, Selbstbestimmung und sexuelle Entwicklung.

Die Auseinandersetzung mit Sexualität und Medien ist daher eine zentrale sexuelle Entwicklungsaufgabe des Jugendalters.

Jugendliche müssen lernen, mit sexuellen Darstellungen und Informationen umzugehen, sie kritisch zu reflektieren und ihre eigene sexualbezogene Mediennutzung zu regulieren.

Ziel ist die Entwicklung einer sexualbezogenen Medienkompetenz – also der Fähigkeit, Medieninhalte bewusst, selbstbestimmt und verantwortungsvoll zu nutzen.

Grundprinzipien für die pädagogische Praxis:

- **Rationalität statt Alarmismus:** Fachliche Argumente und empirische Befunde sollten Grundlage der Beurteilung sein – nicht moralische Empörung.
- **Zielgruppenorientierung statt Pauschalisierung:** Jugendliche nutzen Medien sehr unterschiedlich; die meisten gehen verantwortungsvoll mit Sexualität um.
- **Selbstreflexion statt Projektion:** Erwachsene sollten sich eigener Ängste, Normen und Projektionen bewusst werden.
- **Insider- statt Outsiderperspektive:** Fachkräfte sollten die Onlinewelten der Jugendlichen kennen, um glaubwürdig begleiten zu können.
- **Förderung der Medienpädagogik und Sexuellen Bildung:** Langfristige, auch außerschulische Bildungsprojekte sind notwendig.
- **Verbesserung des Opferschutzes:** Anti-Mobbing-Strategien, niedrigschwellige Anlaufstellen und Prävention sind zentrale Aufgaben.

Medien und Sexualität sind untrennbar miteinander verwoben. **Eine reflektierte, diversitäts- und diskriminierungssensible Sexuelle Bildung muss daher auch digitale Räume einbeziehen – als Orte der Information, Kommunikation, Selbsterprobung und Beziehungsgestaltung.**



Materialtipps
Medien und Sexualität



PRAXIS

Für Fachkräfte und Eltern:

Aufgeklärt statt aufgeregt – Was Eltern heute brauchen, um ihre Kinder durch die digitale Pubertät zu begleiten (Madita Oeming, 2026)

WISSEN TO GO! Sexting – Tipps und Informationen für Jugendleiter*innen (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW e.V./BDKJ NRW e.V., 2025, auch kostenlos online)

Let's talk about Porno – Sexualität, Identität und Pornografie – Arbeitsmaterialien für Schule und Jugendarbeit (klicksafe, 2025, auch kostenlos online)

An alle gedacht?! – Medienpädagogik intersektional gestalten und Beteiligung aller ermöglichen (Initiativbüro „Gutes Aufwachsen mit Medien“, 2024, auch kostenlos online)

Pro Jugend 3/23 – Pornografie & Erzieherischer Jugendschutz (Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e.V., 2023)

Porno – Eine unverschämte Analyse (Madita Oeming, 2023)

WISSEN TO GO! Cybergrooming – Tipps und Informationen für Jugendleiter*innen (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW e.V./BDKJ NRW e.V., 2023, auch kostenlos online)

Elternwissen Cybergrooming (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW e.V., 2023, auch kostenlos online)

Frag ZEBRA – konkrete und individuelle Unterstützung bei allen Medienfragen

Juuuport – Hilfe bei Cybermobbing und anderen Problemen im digitalen Raum

Fallbeispiele

Medien und Sexualität



PRAXIS

Fall 1: „Sexting innerhalb einer Beziehung“

Eine 14-Jährige erzählt, dass sie mit ihrem Freund viele Fotos, auch Nacktfotos, über Snapchat austauscht.

Fall 2: „Beschäftigung mit Pornografie“

Eine Gruppe von 10-Jährigen redet verstärkt über Pornos.

Fall 3: „Klassenchat“

Einige Jugendliche berichten, dass im Klassenchat ein Nacktfoto einer Mitschülerin aufgetaucht ist.

Fall 4: „Influencerinnen und Körperideale“

In einer Mädchengruppe vergleichen sich mehrere Jugendliche mit Influencerinnen auf Instagram und fühlen sich unwohl mit ihrem eigenen Körper.

Fall 5: „Dating-Apps“

Zwei 16-Jährige berichten, dass sie Dating-Apps nutzen, um sich zu verabreden, fühlen sich aber unsicher bei Treffen mit Fremden.

Fall 6: „Meme-Kultur“

In einer Jugendgruppe werden Memes mit sexualisiertem Inhalt geteilt. Einige lachen, andere fühlen sich unwohl.



Sexualkultur

Über Sexualität zu sprechen, ist selten einfach. Es gibt keine neutralen Begriffe, die störungsfrei kommunizieren, und Gesagtes kann leicht missverstanden werden. Nichtgesagtes hinterlässt Spuren und selbst das Zitieren anderer kann Scham auslösen. **Kommunikation über Sexualität wird immer von Kontext, Situation, Beziehung und Motivation beeinflusst.**

Der Begriff „**Sexualkultur**“ beschreibt das gesamte sexuelle Verhalten und die Kommunikation darüber – inklusive **Atmosphäre, Rahmenbedingungen, Werten, Ritualen, Regeln, Sprache und Intimitätsmustern**. Sexualkultur kann auf gesellschaftlicher Ebene, innerhalb von Gruppen oder in Institutionen betrachtet werden.

Sie ist oft geprägt von Widersprüchen, wie zum Beispiel:

Diversität vs. Homogenität

Transparenz vs. Geheimhaltung

Streitkultur vs. Konfliktscheue

Intimitätsschutz vs. Offenbarungszwang

Fehlerfreundlichkeit vs. Strenge

Feedbackkultur vs. Ignoranz

In pädagogischen Einrichtungen findet zwangsläufig intime Kommunikation statt. **Kinder und Jugendliche bringen ihre Gefühls- und Beziehungswelten ein – Hoffnung, Liebe, Freude, Leidenschaft, Eifersucht, Misstrauen und auch Hass.** Themen wie „Körpergefühl“, „Gesundheit“ oder „Sexualität“ gehören zum Lebensalltag und sollten offen besprechbar sein.

Gute Absichten und schriftliche Verhaltensregeln sind ein Anfang, **entscheidend ist jedoch die gelebte Praxis:** die alltägliche Interaktion, der Umgang miteinander und die Reflexion der informellen Strukturen.

WISSEN

Eine bewusste Gestaltung der Sexualkultur erfordert Zeit, Reflexion und Freiräume, um Strukturen sichtbar und veränderbar zu machen.

Die Entwicklung einer qualifizierten Sexualkultur hängt wesentlich von drei Faktoren ab:

- Fachlich gebildetes **Personal**, das über sexualpädagogisches Wissen verfügt.
- Reflektierte **Interventionen**, die sensibel auf Bedürfnisse und Grenzen der Jugendlichen eingehen.
- Transparente **institutionelle Haltung**, die Offenheit, Schutz und Respekt signalisieren.

Wenn Teams sich aktiv mit sexueller Bildung auseinandersetzen, profitieren Heranwachsende direkt. Eine gemeinsame Haltung gibt den Fachkräften Sicherheit im Handeln, und Kinder und Jugendliche erkennen Ansprechpersonen für Fragen und Sorgen. So entsteht ein Rahmen, in dem sie ihre sexuelle Identität und Orientierung reflektieren können und Unterstützung erfahren.

Eine offene Sexualkultur lässt sich fördern durch:

- sichtbares **Informationsmaterial**
- **Gesprächsangebote**
- aktive Signale des Teams für **Offenheit und Akzeptanz**

Dabei müssen individuelle Schamgrenzen respektiert werden. Selbstoffenbarung darf niemals erzwungen werden, sondern sollte als freiwilliges Angebot verstanden werden. **Pädagogische Einrichtungen sollten ausreichend Zeit, Raum und Impulse bereitstellen, um über Sprache, Kommunikation und Intimität zu reflektieren.** Nicht alles muss „pädagogisch geklärt“ werden – entscheidend ist die Förderung eines selbstbestimmten, respektvollen und lebensnahen Diskurses über Sexualität im pädagogischen Alltag.

[vgl. LVR-Landesjugendamt 2021, Sielert 2023]



Eigene Sexualkultur

Um eine Sexualkultur zu gestalten, die sich an den Menschenrechten orientiert, braucht es kontinuierliche Selbstreflexion und Dialog. Zunächst ist zu klären, wo die Einrichtung aktuell steht, welche Strukturen, Haltungen und Praktiken die bestehende Sexualkultur prägen. Dazu gehört auch zu überlegen, welche Themen offen angesprochen und welche vermieden werden. Anschließend kann überlegt werden, welche Schritte notwendig sind, um die Sexualkultur weiterzuentwickeln. Dabei sind Schlüsselpersonen, Implementationsprozesse und Unterstützungsstrukturen zentral.



Brainstormt gemeinsam über folgende Fragen und notiert eure Antworten:

Aktuelle Sexualkultur

- *Welche Werte, Regeln, Rituale oder Sprachformen prägen unseren Umgang mit Sexualität?*
- *Wie erleben Team, Kinder und Jugendliche, Eltern und Personensorgeberechtigte die Atmosphäre?*

Herausforderungen

- *Wo gibt es Unsicherheiten oder Konflikte?*
- *Welche Strukturen bremsen eine gelingende Sexualkultur?*

Entwicklung

- *Wie sollte unsere Sexualkultur idealerweise aussehen?*
- *Welche Räume, Rituale oder Angebote wollen wir stärken?*

Ressourcen

- *Wer ist verantwortlich, was braucht das Team, um Sexualkultur aktiv zu gestalten?*



„**Gelingende Sexualkultur** spendet und bündelt Energie, verlebendigt die Kommunikation, stärkt intrinsische Motivation und Lebensfreude, fördert Vertrauen und Zusammenarbeit, lässt Verschiedenheit gedeihen, achtet Intimität, reduziert Stress.

Misslingende Sexualkultur verhindert Workflow, nährt Gleichgültigkeit, schürt Konflikte und Übergriffe, führt zu Ungleichheiten, gefährdet Intimität, fördert Taktlosigkeit, ermöglicht Scham und Bloßstellung.“

[LVR-Landesjugendamt 2021: 13]

Ausführlichere Anregungen und Checklisten für die Auseinandersetzung mit dem Thema „**Sexualkultur**“ findet ihr in der **Arbeitshilfe zur Gestaltung von Sexualkultur in Organisationen** vom LVR-Landesjugendamt aus dem Jahr 2021





Prävention und Sexuelle Bildung

Bis in die 2010er Jahre wurden die Prävention sexualisierter Gewalt und die Sexuelle Bildung weitgehend getrennt behandelt. Beide entstanden aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Bewegungen – mit je eigenen Zielrichtungen, die einander heute sinnvoll ergänzen.

Die **Prävention sexualisierter Gewalt** entwickelte sich aus feministischen Bewegungen der 1970er Jahre. Ziel war es, sexualisierte Gewalt als gesellschaftlich-strukturelles Problem sichtbar zu machen – nicht als individuelles Fehlverhalten. Im Mittelpunkt standen **Schutz, Befähigung, Parteilichkeit für Betroffene und Intervention**. Präventionsarbeit fördert Kinderrechte, Selbstschutz und das Kindeswohl, wofür vor allem Erwachsene verantwortlich sind.

Die **Sexualpädagogik** entstand gleichzeitig aus emanzipatorischen Schüler*innen-, Studierenden und Auszubildendenbewegungen. Sie wandte sich gegen die Tabuisierung und moralische Kontrolle von Sexualität und machte sie als lustvolle, positive und selbstbestimmte Lebensenergie zugänglich. Leitbegriffe sind **Selbstbestimmung, Vielfalt und Sexualfreundlichkeit**. Sexualität wird als Ressource für Identitätsentwicklung, Beziehungskompetenz und Wohlbefinden verstanden – und trägt so ebenfalls zur Prävention bei.

Heute ist klar: Schutz und Befähigung gehören zusammen. Kinder und Jugendliche brauchen Räume, in denen sie eigene Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen und benennen können. Lernfelder für sozial verantwortliches Verhalten, Empathie und Sprachfähigkeit sind entscheidend. Nur wer beteiligt wird, traut sich, seine Meinung zu äußern und auch Grenzen aufzuzeigen. Das gelingt nur, wenn Sexualität nicht tabuisiert wird. Erwachsene, pädagogische Fachkräfte und weitere Ansprechpersonen müssen sichere Räume gestalten, in denen über Körper, Nähe, Beziehung und Grenzen offen gesprochen werden kann – mit einer **sexualfreundlichen und grenzachtenden Haltung**. Sie müssen ihre Rolle reflektieren und sensibel mit Nähe und Distanz umgehen.

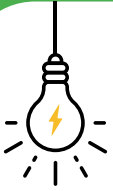
Auch **Institutionen** tragen Verantwortung: Jede Einrichtung hat eine eigene, oft unausgesprochene Sexualkultur, die regelt, wie mit Intimität, Sprache, Macht und Emotionen umgegangen wird. Sexualität ist im pädagogischen Kontext nach wie vor ein sensibles Thema. Häufig wird der Auftrag zur Sexuellen Bildung aus Unsicherheit nicht konsequent umgesetzt. Eine **achtsame, schützende und lebendige Sexualkultur** kann das Klima nachhaltig verbessern – sie stärkt Vertrauen, Offenheit und Handlungssicherheit.

Viele Institutionelle **Schutzkonzepte** enthalten bereits Elemente Sexueller Bildung, doch die Vielfalt von Geschlecht, Körper und Sexualität wird oft zu wenig berücksichtigt. **Sexualpädagogische Konzepte und Schutzkonzepte sollten ineinandergreifen**: Ein zeitgemäßes sexualpädagogisches Konzept kann – z. B. durch Risiko- und Chancenanalysen oder als Anhang eines Schutzkonzeptes – eine wichtige Ergänzung sein.

Schutzkonzepte beruhen auf Reflexion, strukturellen Veränderungen, Vereinbarungen und gemeinsamer Haltung. Nachhaltiger Kinderschutz entsteht, wenn sie **partizipativ, langfristig und von unten nach oben („bottum-up“)** entwickelt werden. Kinder und Jugendliche müssen aktiv beteiligt werden, damit ihre Perspektiven und Lebenswelten berücksichtigt werden. Dafür braucht es eine **sexualfreundliche, diversitätsbewusste und machtsensible Haltung**. Schutzprozesse sollten immer auch intersektional gedacht werden – also unterschiedliche Diskriminierungsformen einbeziehen.

Ein **zeitgemäßer Kinderschutz** bedeutet daher, **Sexuelle Bildung, Prävention und Antidiskriminierung gemeinsam zu denken** – als integrative Aufgabe für Fachkräfte, Organisationen und Gesellschaft.





Sexualpädagogische Konzepte und Schutzkonzepte

Sexuelle Bildung sollte ein Baustein und fester Bestandteil von Institutionellen Schutzkonzepten sein. Eigene sexualpädagogische Konzepte können noch einmal detaillierter sein, sollten aber mit dem Schutzkonzept gedacht werden. Bei allem können folgende Fragen als **Grundlagen für die partizipative Risiko- und Potenzialanalyse** dienen:

Haltung und Grundverständnis

Wie sieht unsere Einrichtung Sexualität als Teil kindlicher und jugendlicher Entwicklung?

Welche Werte und Normen prägen unsere Haltung?

Wie berücksichtigen wir Diversität?

Wie gehen wir mit unterschiedlichen Vorstellungen, Tabus, Unsicherheiten oder Scham um?

Kinder und Jugendliche

In welchem Rahmen können Kinder und Jugendliche ihre Sexualität bei uns leben, erkunden und ausdrücken?

Welche Grenzen gelten (z. B. Körpererkundung, Intimität, Beziehungen)?

Wie unterscheiden wir altersgerechte Neugier von übergriffigem Verhalten?

Welche Schutzräume, Rückzugsmöglichkeiten und sexualbildnerischen Angebote gibt es?

Wie werden Kinder und Jugendliche über Körper, Grenzen, Rechte und Sexualität aufgeklärt?

Mitarbeitende

Welche Regeln gelten für Nähe, Distanz, Körperkontakt und Sprache?

Wie werden Pflegesituationen gestaltet?

Wie reflektieren Mitarbeitende ihre Haltung und Biografie?

Welche Leitlinien gelten bei Grenzverletzungen?

Wie wird sichergestellt, dass Machtverhältnisse nicht missbraucht werden?

Institutionelle Strukturen und Schutzmaßnahmen

Welche Regeln und Verfahren existieren für Nähe, Rückzug, Mediennutzung, Übergriffe?

Wie werden Regeln vermittelt und dokumentiert?

Wer ist Ansprechperson bei Verdachtsfällen?

Bildung und Kooperation

Welche Bildungsangebote gibt es (Workshops, Projektstage, Gesprächsrunden)?

*Wer führt diese durch – intern geschulte Fachkräfte oder externe Expert*innen?*

Mit welchen Fachstellen wird kooperiert?

Wie werden Personensorgeberechtigte einbezogen?

Evaluation und Weiterentwicklung

Wie überprüfen wir Wirksamkeit und Umsetzung der Maßnahmen?

Wie werden Erfahrungen, Rückmeldungen und Vorfälle genutzt, um das Konzept regelmäßig weiterzuentwickeln?

Wie bleibt die Sexualkultur der Einrichtung aktuell, lebendig und überprüfbar?



Prävention und Sexuelle Bildung



Was macht ihr bisher im Bereich **Prävention** sexualisierter Gewalt?

Wo nehmt ihr in eurer Arbeit **Überschneidungen der Themen „Sexuelle Bildung“ und „Prävention sexualisierter Gewalt“** wahr?

Wo gibt es **Spielräume für Weiterentwicklung** in Bezug auf Sexuelle Bildung und Prävention sexualisierter Gewalt?

Wie kann das **Zusammenspiel von Prävention, Sexueller Bildung und Antidiskriminierung** besser gestaltet werden? Welche strukturellen und methodischen Ansätze helfen dabei?

Habt ihr ein **sexualpädagogisches Konzept**? Was beinhaltet es? Wie bewertet ihr euer Konzept?

Habt ihr ein **Institutionelles Schutzkonzept**? Was beinhaltet es? Wie bewertet ihr euer Konzept?

Wo gibt es bei den Konzepten Bedarfe zur Weiterentwicklung?



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Hinweise:

Die letzten Karten enthalten viele Fragen, die zum Austausch, zur Reflexion und zur Weiterentwicklung anregen sollen – ohne Druck auszuüben. Es geht zunächst darum, den **Ist-Stand** eures sexualpädagogischen Konzepts und Schutzkonzepts zu erkennen.

Anschließend könnt ihr überlegen, wie diese Konzepte **Schritt für Schritt weiterentwickelt** werden – am besten partizipativ und mit allen Beteiligten. Vieles habt ihr als Team vielleicht bereits mit diesem Kartenset bearbeitet. Überlegt nun, wie ihr weitere Mitarbeitende, Kinder, Jugendliche und Personensorgeberechtigte in den Prozess einbeziehen könnt.



Übung zum Nein-Sagen



ca. 15 Min.



Zettel, Stifte

1. Bildet Zweierteams. Jede Person erhält einen Zettel mit drei nummerierten Fragen (siehe Rückseite).
2. **Runde 1:** Erste Frage stellen – die Antwort lautet immer „Nein“.
3. **Runde 2:** Zweite Frage stellen – wieder jeweils „Nein“ als Antwort.
4. **Runde 3:** Dritte Frage stellen – die Antwort ist ein nuanciertes Nein, z. B. „Nein, das würde ich nie machen“, „Nein, aber frag mich später nochmal“, „Nein, ich habe keine Zeit“.
5. Die Übung kann mit neuen Partner*innen wiederholt werden, um verschiedene Nuancen und Ausdrucksweisen zu üben.

Reflexion:

- *Wie war die Durchführung der Methode für euch?*
- *Wie ist es, Nein zu sagen? Wie ist es, ein Nein zu hören? Was war schwieriger/einfacher und warum?*
- *Was nehmt ihr insgesamt mit?*
- *(Inwiefern) könnt ihr diese Methode (angepasst) mit eurer Zielgruppe durchführen?*



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Beispiele für Fragen:

1. Gibst du mir 1 Million Euro?
2. Möchtest du morgen spazieren gehen?
3. Könntest du eine Woche nur von Wasser leben?

1. Glaubst du, du könntest in einer Nacht die ganze Erde umrunden?
2. Wollen wir später ein Eis zusammen essen?
3. Möchtest du heute eine neue Serie anfangen?

1. Würdest du eine Woche lang nur von Luft und Liebe leben können?
2. Kannst du mir beim Aufräumen helfen?
3. Sollen wir heute zusammen kochen?

1. Würdest du mit mir eine ganze Stadt ausrauben?
2. Wollen wir ein Spiel spielen?
3. Willst du heute ein Buch lesen?

1. Glaubst du, dass du die Sonne berühren könntest, ohne zu verbrennen?
2. Wollen wir den Nachmittag draußen verbringen?
3. Würdest du versuchen, einen Vulkanausbruch mit deinen Händen zu stoppen?

1. Ist es möglich, dass du mir innerhalb einer Stunde die komplette Bibel vorliest?
2. Wollen wir heute Abend einen Filmabend machen und Popcorn essen?
3. Glaubst du, dass du durch die Zeit reisen kannst?

1. Würdest du eine Million Menschen gleichzeitig unterhalten können, ohne ein Mikrofon zu benutzen?
2. Willst du später auch nach Hause fahren?
3. Willst du heute Musik hören und tanzen?

1. Kannst du mir alle Geheimnisse der Welt verraten?
2. Möchtest du heute Abend ein neues Kochrezept mit mir ausprobieren?
3. Würdest du versuchen, ohne Raumanzug auf dem Mond zu laufen?



Entwicklung, Vision und Umsetzung



Welche **Visionen und Ideen** gibt es für die Weiterentwicklung der Sexuellen Bildung in eurer Einrichtung?

Wenn ihr fünf Jahre in die Zukunft blickt: Was soll sich geändert oder etabliert haben und gewachsen sein in Bezug auf Sexuelle Bildung, Prävention und Antidiskriminierung?

Was möchtet ihr **kurz- und langfristig** für die Sexuelle Bildung in eurer Einrichtung erreichen?



Haltet eure Antworten schriftlich fest.

Hinweise:

Nach der Bearbeitung aller Karten seid ihr bereits kleine Expert*innen in der Sexuellen Bildung. Vielleicht bringt auch jemand aus dem Team zusätzliche Fortbildungen oder Erfahrungen mit. **Auf der Grundlage dieses Wissens könnt ihr nun ressourcenorientiert und offen auf das Thema in eurer Einrichtung schauen und gemeinsam eine Vision entwickeln.**



Abschluss: Sexuelle Bildung vor Ort



Wie können die **Erkenntnisse aus den gesamten Reflexionen** in ein sexualpädagogisches Konzept und in ein Institutionelles Schutzkonzept einfließen?

Was braucht es für dessen **Umsetzung**?

Wie bleibt das **Thema dauerhaft präsent** im Team und in der Einrichtung?

Wie reflektiert und tauscht ihr euch regelmäßig über **Erfahrungen, Fortschritte und Herausforderungen** aus?

Wer übernimmt welche **Aufgaben**, wann und wie?



Haltet euren Plan schriftlich fest.

Hinweise:

Jetzt geht es ganz konkret in die Praxis: Ihr habt Ressourcen, Visionen und einen Plan. So kann das Thema „Sexuelle Bildung“ wie andere wichtige Themen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen präsent bleiben und sich kontinuierlich weiterentwickeln. Mal bekommt es mehr Aufmerksamkeit, mal rückt es in den Hintergrund – das ist normal. Wichtig ist, dass ihr es im Blick behaltet und regelmäßig wieder aufgreift.

***Wir hoffen, dass euch das Kartenset auf eurem Weg der Sexuellen Bildung unterstützt und weiterhin hilfreiche Impulse gibt.
Viel Erfolg und gutes Gelingen bei der Umsetzung!***

