



**Sexualpädagogik
in der Schule –
Ihre Rolle
als Eltern ist
entscheidend**

adebar

Fachstelle für sexuelle Gesundheit
und Familienplanung Graubünden



1. Einleitung

Wer wir sind

adebar ist eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung und wird vom Kanton Graubünden, den beiden Landeskirchen, Mitgliedern, Spenden und Honoraren getragen. adebar arbeitet im Auftrag des Kantons in den Bereichen **Beratung, Erwachsenenbildung, Öffentlichkeitsarbeit und Sexualpädagogik**.

Wir unterstützen Schulen durch:

- sexualpädagogische Einsätze in Klassen
- Beratung von Lehrpersonen
- Begleitung bei herausfordernden Situationen
- Informationsangebote für Eltern

Unser Ziel ist es, Lehrpersonen zu entlasten und Kinder sowie Jugendliche in ihrer Entwicklung zu stärken.

Zielsetzungen der Sexualpädagogik im Kanton Graubünden

Gemäss Leistungsauftrag verfolgt die Sexualpädagogik folgende Ziele:

- **Altersgerechte Aufklärung aller Kinder** im Kanton Graubünden – mit Schwerpunkt auf der nachhaltigen **Prävention sexuellen Missbrauchs**.
- **Jugendliche** sind informiert über **sexuelle Gesundheit** und **sexuelle Rechte** und befähigt, ihre Sexualität **sicher, selbstbestimmt und respektvoll** zu leben.
- Jugendliche mit **besonderem Förderbedarf** erhalten Zugang zu verständlicher sexualpädagogischer Bildung.
- **Eltern und Lehrpersonen** sind informiert und für ihre **erzieherischen und pädagogischen Aufgaben** gestärkt.

2. Sexualerziehung in der Familie

Sexualität ist Teil der Entwicklung

Wenn wir von Sexualität sprechen, meinen wir weit mehr als Geschlechtsverkehr. Es geht um die Entwicklung von Körperwahrnehmung, Gefühlen, Identität und Beziehungen. Diese Entwicklung beginnt bereits mit der Geburt und ist ein natürlicher Bestandteil des Aufwachsens. Kinder brauchen verlässliche Bezugspersonen, die sie altersgerecht begleiten und ihre Fragen ernst nehmen. Eine offene und achtsame Sexualerziehung unterstützt Kinder dabei:

- einen wertschätzenden Umgang mit dem eigenen Körper zu entwickeln
- eigene Gefühle einzuordnen
- respektvoll mit anderen umzugehen
- eigene Grenzen wahrzunehmen und die Grenzen anderer zu achten
- sich besser vor Grenzverletzungen zu schützen

Tipps für Eltern: Sexualerziehung zu Hause

Sexualerziehung ist ein natürlicher Teil des Aufwachsens. Mit Offenheit, Ehrlichkeit und altersgerechten Gesprächen können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, den eigenen Körper zu verstehen, Vertrauen zu entwickeln und Grenzen zu respektieren.

Für alle Altersgruppen

- **Offen und ehrlich bleiben:** Beantworten Sie Fragen ruhig und ehrlich. Es ist in Ordnung, nicht auf alles sofort eine Antwort zu haben oder eigene Grenzen zu benennen.
- **Eine positive Haltung zum Körper fördern:** Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, ein gutes und selbstbewusstes Körpergefühl zu entwickeln.
- **Alltagssituationen nutzen:** Viele Gespräche ergeben sich ganz natürlich – beim Baden, Anziehen oder durch Fragen Ihres Kindes.
- **Altersgerechte Medien einsetzen:** Kinderbücher oder andere Materialien können Gespräche erleichtern und Orientierung bieten.
- **Respekt und Grenzen thematisieren:** Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass jeder Mensch eigene Grenzen hat – und, dass diese respektiert werden müssen.

3. Prävention im Alltag

Zentrale Botschaften

- **Selbstbestimmung über den eigenen Körper stärken**
Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es über seinen Körper selbst bestimmen darf.
- **Gefühlswahrnehmung fördern**
Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, eigene Gefühle zu erkennen und ernst zu nehmen.
- **Unterschiedliche Berührungen thematisieren**
Sprechen Sie darüber, dass es angenehme, unangenehme und auch verwirrende Berührungen gibt – und, dass das eigene Empfinden zählt.
- **Grenzen setzen ermöglichen**
Ermutigen Sie Ihr Kind, «Nein» zu sagen und eigene Grenzen zu setzen.
- **Grenzen anderer respektieren**
Helfen Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass auch die Grenzen anderer wichtig sind und respektiert werden müssen.
- **Umgang mit Geheimnissen klären**
Erklären Sie den Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen – und, dass belastende Geheimnisse weitererzählt werden dürfen und sollen.
- **Hilfesuche unterstützen**
Zeigen Sie Ihrem Kind, an wen es sich wenden kann und bestärken Sie es darin, Hilfe zu holen.
- **Schulduweisungen vermeiden**
Machen Sie klar, dass bei Grenzverletzungen niemals das Kind schuld ist, sondern immer die verantwortliche ältere oder überlegene Person.
- **Einverständnis als Grundlage vermitteln**
Erklären Sie, dass Nähe und Berührungen nur dann in Ordnung sind, wenn alle einverstanden sind.

4. Sexuaufklärung nach Altersstufen



0–6 Jahre: Grundbausteine

In diesem Alter geht es darum, Kindern ein positives Körpergefühl zu vermitteln, ihre Selbstbestimmung zu stärken und sie altersgerecht für Grenzen und Schutz zu sensibilisieren.

1. Körperwissen und Sprache

Verwenden Sie korrekte und klare Begriffe für Körperteile wie Penis, Vulva oder Po. Verzichten Sie möglichst auf Kosenamen. Das hilft Ihrem Kind, seinen Körper ernst zu nehmen und darüber zu sprechen. Vermitteln Sie: Der Körper ist etwas Natürliches und Wertvolles.

2. Körperwahrnehmung und Selbstbestimmung

Stärken Sie Ihr Kind darin, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln. Nehmen Sie seine Gefühle ernst und vermeiden Sie Beschämung – auch bei Themen wie Nacktheit oder Körperfunktionen. Die zentrale Botschaft lautet: «Dein Körper gehört dir.»

3. Grenzen und Sicherheit

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, eigene Grenzen wahrzunehmen und auszudrücken. Respektieren Sie ein «Nein» und zeigen Sie im Alltag, dass auch die Grenzen anderer gelten. Sprechen Sie zudem darüber, was privat ist (z.B. beim Umziehen oder auf der Toilette) und welche Situationen öffentlich sind. Thematisieren Sie, dass es angenehme und unangenehme Berührungen gibt – entscheidend ist immer das eigene Gefühl.

4. Schutz und Unterstützung

Ermutigen Sie Ihr Kind, sich in unangenehmen Situationen zu wehren, sich mitzuteilen und Hilfe zu holen. Besprechen Sie gemeinsam, an wen es sich wenden kann (z.B. Eltern, Lehrpersonen oder andere Vertrauenspersonen). Erklären Sie den Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen: Geheimnisse, die Angst machen oder sich schlecht anfühlen, dürfen und sollen weitererzählt werden.

5. Rolle der Eltern

Kinder lernen stark durch Vorbilder. Eine offene, wertschätzende und nicht beschämende Haltung unterstützt Ihr Kind in seiner Entwicklung. Achten Sie auf einen respektvollen und gleichwertigen Umgang – unabhängig von Geschlecht oder Eigenschaften.

6–12 Jahre: Verständnis vertiefen

In diesem Alter beginnen Kinder körperliche Veränderungen besser zu verstehen, Beziehungen bewusster wahrzunehmen und sich mit ihrer eigenen Identität auseinanderzusetzen.

1. Körper und Entwicklung

Sprechen Sie altersgerecht über die körperlichen Veränderungen der Pubertät. Themen wie Menstruation, Samenerguss und Fruchtbarkeit dürfen sachlich und ohne Scham angesprochen werden.

2. Selbstbestimmung und Privatsphäre

Achten Sie die Intimsphäre Ihres Kindes und ermöglichen Sie Rückzugsorte. Stärken Sie die Haltung: «Du entscheidest über deinen Körper.» Greifen Sie Körperrechte immer wieder auf.

3. Beziehungen und Vielfalt

Zeigen Sie, dass es unterschiedliche Familienformen und Lebensweisen gibt. Vermitteln Sie Gleichwertigkeit und leben Sie einen respektvollen Umgang vor; auch in Sprache und Alltag.

4. Grenzen und soziale Kompetenzen

Sprechen Sie darüber, dass eigene und fremde Grenzen respektiert werden müssen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Berührungen einzuordnen und Situationen zu erkennen, die sich nicht richtig anfühlen. Vermitteln Sie klar: Grenzverletzungen sind nie in Ordnung.

5. Schutz und Handlungskompetenz

Ermutigen Sie Ihr Kind, in schwierigen Situationen «Nein» zu sagen, sich zu entfernen und Hilfe zu holen. Besprechen Sie gemeinsam konkrete Handlungsmöglichkeiten.

6. Medien im Alltag begleiten

Thematisieren Sie den Umgang mit Medien: respektvolle Kommunikation, persönliche Grenzen sowie erste Fragen rund um das Teilen von Bildern oder Gruppendruck.

7. Unterstützung und Hilfsangebote

Ihr Kind soll wissen, an wen es sich wenden kann (im persönlichen Umfeld oder bei externen Stellen). Ermutigen Sie es, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

8. Rolle der Eltern

Bleiben Sie im Gespräch und nehmen Sie Fragen ernst. Eine offene, sachliche und nicht beschämende Haltung gibt Ihrem Kind Orientierung und Sicherheit.

12–16 Jahre: Selbstverantwortung stärken

Jugendliche setzen sich intensiv mit ihrem Körper, ihrer Identität und ihren Beziehungen auseinander. Ziel ist es, sie in ihrer Selbstverantwortung zu stärken und ihnen Orientierung zu geben.

1. Körper, Sexualität und Gesundheit

Sprechen Sie offen über Zyklus, Verhütung und Schwangerschaft. Thematisieren Sie auch sexuell übertragbare Infektionen und Schutzmöglichkeiten; sachlich und ohne Tabus.

2. Selbstbestimmung und Rechte

Stärken Sie Ihr Kind darin, eigene Entscheidungen zu treffen; in Bezug auf Nähe, Beziehungen und den Umgang mit Bildern. Erklären Sie wichtige rechtliche Grundlagen wie Schutzalter und Einwilligung.

3. Beziehungen, Respekt und Kommunikation

Thematisieren Sie, was respektvolle Beziehungen ausmacht. Grenzen gelten immer (online wie offline). Achten Sie gemeinsam auf einen wertschätzenden Umgang.

4. Identität und Vielfalt

Sprechen Sie offen über unterschiedliche sexuelle Orientierungen und Lebensweisen. Vermitteln Sie: «Vielfalt ist normal und verdient Respekt».

5. Medien und gesellschaftliche Einflüsse

Reflektieren Sie gemeinsam soziale Medien: den Umgang mit Bildern (z.B. Sexting), Datenschutz, Cybermobbing sowie den Einfluss von Schönheitsidealen und Gruppendruck.

6. Umgang mit Druck und Erwartungen

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, eigene Werte zu entwickeln und Entscheidungen zu treffen; auch wenn diese von denen anderer abweichen.

7. Unterstützung und Hilfsangebote

Machen Sie Ihr Kind auf Beratungsangebote aufmerksam und ermutigen Sie es, bei Bedarf Hilfe zu holen.

8. Rolle der Eltern

Bleiben Sie ansprechbar und im Dialog. Zeigen Sie Interesse, ohne zu kontrollieren. Eine respektvolle, offene Haltung stärkt das Vertrauen und die Selbstständigkeit Ihres Kindes.

5. Rechtlicher Rahmen

Sexualrechte in der Schweiz: Orientierung für die pädagogische Praxis

1. Recht auf Information

Alle Menschen haben das Recht auf verständliche Informationen über Sexualität, Verhütung, sexuell übertragbare Infektionen und sexuelle Gesundheit.

2. Recht auf altersgerechte sexuelle Bildung

Kinder und Jugendliche haben Anspruch auf altersgerechte Sexualaufklärung, insbesondere im schulischen Kontext, um eine selbstbestimmte und informierte Entwicklung zu ermöglichen.

3. Recht auf Zugang zu Gesundheitsdiensten

Alle Menschen in der Schweiz haben Zugang zu medizinischer Beratung, Verhütung, STI-Tests (sexuell übertragbare Infektionen) und Schwangerschaftsberatung im Rahmen des Gesundheitswesens.

4. Recht auf Selbstbestimmung

Jede Person hat das Recht, über den eigenen Körper und die eigene Sexualität zu entscheiden – im Rahmen der gesetzlichen Schutzbestimmungen und der persönlichen Einwilligungsfähigkeit.

5. Recht auf Schutz vor Gewalt

Alle Menschen haben Anspruch auf Schutz vor sexueller Gewalt, Ausbeutung, Zwang und Übergriffen sowie auf rechtliche und institutionelle Schutzmassnahmen.

6. Recht auf Gleichbehandlung

Niemand darf aufgrund von Geschlecht, sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität oder anderen persönlichen Merkmalen diskriminiert werden.

7. Recht auf Vertraulichkeit

Beratung und medizinische Informationen im Bereich der sexuellen Gesundheit unterliegen grundsätzlich der Vertraulichkeit, unter Berücksichtigung gesetzlicher Melde- und Schutzpflichten.

8. Recht auf Mitbestimmung

Kinder, Jugendliche und Erwachsene haben das Recht, ihre Perspektiven und Bedürfnisse in Fragen der sexuellen Bildung und Gesundheit einzubringen.

9. Recht auf Hilfe bei Schwangerschaftskonflikten

Personen mit einer ungeplanten Schwangerschaft haben Anspruch auf vertrauliche Beratung und Unterstützung. Die Entscheidung über einen Schwangerschaftsabbruch oder die Fortsetzung der Schwangerschaft liegt bei der betroffenen Person im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen.



Rechtliche Orientierung für die Praxis: Kurzüberblick

– Unter 16 Jahren

Sexuelle Handlungen sind erlaubt, wenn der Altersunterschied nicht mehr als 3 Jahre beträgt (sog. «Jugendliebe-Ausnahme»).

– Unter 18 Jahren

Sexuelle Kontakte sind verboten bei Abhängigkeits- oder Vertrauensverhältnissen (z.B. Lehrperson – Schüler:in, Betreuungspersonen).

– Pornografie

Unter 16-Jährige dürfen keine pornografischen Inhalte konsumieren oder weitergeben. Das gilt auch unter Gleichaltrigen.

– Sexting

Das Herstellen, Besitzen oder Weitergeben von Nacktbildern von unter 16-Jährigen gilt rechtlich als Kinderpornografie und ist strafbar – auch wenn die Bilder einvernehmlich unter Jugendlichen entstanden sind.

Wichtige Strafbestimmungen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen (StGB)

- **Art. 187: Sexuelle Handlungen mit Kindern**
Verbot sexueller Handlungen mit Kindern unter 16 Jahren, ausser wenn der Altersunterschied zwischen den beteiligten Personen höchstens drei Jahre beträgt.
- **Art. 188: Sexuelle Handlungen mit Abhängigen**
Verbot sexueller Handlungen mit Jugendlichen unter 18 Jahren, wenn ein Abhängigkeits- oder Vertrauensverhältnis besteht (z.B. Lehrperson, Trainer:in, Betreuungsperson).
- **Art. 189: Sexuelle Nötigung**
Verbot sexueller Handlungen unter Anwendung von Drohung, Gewalt oder psychischem Druck.
- **Art. 190: Vergewaltigung**
Verbot von erzwungenem Geschlechtsverkehr – unabhängig vom Alter der betroffenen Person oder einer Beziehung.
- **Art. 191: Sexuelle Handlungen mit urteilsunfähigen oder widerstandsunfähigen Personen**
Verbot sexueller Handlungen mit Personen, die aufgrund von Krankheit, Behinderung, Bewusstseinszustand oder Substanzen nicht einwilligungsfähig oder widerstandsfähig sind.
- **Art. 193: Ausnützen einer Notlage**
Verbot sexueller Handlungen, wenn eine Not- oder Abhängigkeitssituation ausgenutzt wird.
- **Art. 195: Förderung der Prostitution**
Verbot, eine Person in die Prostitution zu bringen, sie darin zu unterstützen oder ihre Prostitution auszunutzen, insbesondere unter Ausnutzung von Abhängigkeit oder schwierigen Lebenslagen.
- **Art. 197: Pornografie**
Verbot der Herstellung, Verbreitung, des Besitzes und des Zugänglichmachens von pornografischem Material mit Minderjährigen; auch Sexting mit entsprechenden Inhalten kann strafbar sein.
- **Art. 198: Sexuelle Belästigung**
Verbot von unerwünschten sexuellen Handlungen, Annäherungen oder Bemerkungen; auch im Jugendkontext.

- **Art. 199: Unzulässige Ausübung der Prostitution**
Regelt die Prostitution und deren Rahmenbedingungen; betrifft insbesondere die Einhaltung gesetzlicher Vorschriften im Zusammenhang mit der Ausübung der Prostitution.
- **Art. 200: Gemeinsame Begehung von Sexualdelikten**
Sexualdelikte können strenger bestraft werden, wenn sie von mehreren Personen gemeinsam oder in organisierter Form begangen werden.
- **Art. 213: Inzest**
Verbot sexueller Handlungen zwischen nahen Verwandten in direkter Linie sowie zwischen Geschwistern.

Zivilgesetzbuch (ZGB)

Art. 314d ZGB: Meldepflicht bei Kindeswohlgefährdung

Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Pflege, Betreuung, Erziehung, Bildung, Sozialberatung, Religion und Sport, die beruflich regelmässig Kontakt zu Kindern haben und die nicht der beruflichen Schweigepflicht gemäss Strafgesetzbuch unterstehen, sind zur Meldung verpflichtet, wenn **konkrete Hinweise dafür bestehen, dass die körperliche, psychische oder sexuelle Integrität eines Kindes gefährdet ist und sie der Gefährdung nicht im Rahmen ihrer Tätigkeit Abhilfe schaffen können.**

6. Handlungswissen und Unterstützung

Vorgehen bei sexuellen Übergriffen

- nicht allein handeln, Unterstützung holen
- dem Kind glauben, Ruhe bewahren, Sicherheit vermitteln
- fachliche Einschätzung oder Fachstelle einbeziehen
- keine eigenen Ermittlungen durchführen
- Vorgehen und mögliche Meldung/Anzeige mit Fachstelle klären
- Stärken und Ressourcen des Kindes anerkennen
- eigene Grenzen und Belastung wahrnehmen und Unterstützung nutzen

7. Unterstützungssystem

- **Opferhilfe Graubünden**
opferhilfe@soa.gr.ch | 081 257 31 50
- **adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung Graubünden**
www.adebar-gr.ch | info@adebar-gr.ch | 081 250 34 38
- **Frauenhaus Graubünden**
www.frauenhaus-graubuenden.ch | 081 252 38 02
- **Pro Juventute – Hilfe bei Gewalt**
www.projuventute.ch | 147
- **Forensic Nursing – Kantonsspital Graubünden**
www.ksgr.ch/forensic-nursing
forensicnursing@ksgr.ch | 079 923 11 44

- **Kantonspolizei Graubünden**
www.kapo.gr.ch | 117
- **Psychiatrische Dienste Graubünden**
www.pdgr.ch | info@pdgr.ch | 058 225 25 25
- **Frauenklinik Fontana**
www.ksgr.ch/frauenklinik
frauenklinik@ksgr.ch | 081 254 81 11
- **Aids-Hilfe Graubünden**
www.ahgr.ch | hallo@ahgr.ch | 081 252 49 00

Notfall- und Sorgentelefone

- **Die Dargebotene Hand**
143 – rund um die Uhr
- **Opferhilfe / Gewaltberatung (Kurznummer)**
142 – rund um die Uhr

8. Ressourcen für Eltern

- adebar – Fachstelle Graubünden www.adebar-gr.ch
- Sexuelle Gesundheit Schweiz www.sexuelle-gesundheit.ch
- Lilli.ch – Online-Beratung für Jugendliche www.lilli.ch
- Feel-ok – Prävention & Gesundheitsförderung www.feel-ok.ch

adebar

Fachstelle für sexuelle Gesundheit
und Familienplanung Graubünden

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25, 7000 Chur
T. 081 250 34 38
info@adebar-gr.ch, adebar-gr.ch