



Sexualpädagogik in der Schule – Orientierung für Lehrpersonen

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. Pädagogischer Rahmen

Warum Sexualpädagogik in der Schule wichtig ist

Sexualpädagogik ist Teil des Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule. Sie unterstützt Kinder und Jugendliche dabei:

- ihren Körper und ihre Entwicklung zu verstehen
- eigene Gefühle einzuordnen
- respektvoll miteinander umzugehen
- Grenzen zu erkennen und zu achten
- sich vor Grenzverletzungen zu schützen

Die Rolle der Lehrperson

Lehrpersonen nehmen in der Sexualpädagogik eine zentrale Rolle ein. Sie gestalten einen sicheren Lernrahmen, in dem Kinder und Jugendliche sich mit Themen rund um Körper, Gefühle und Beziehungen auseinandersetzen können.

1. Pädagogische Haltung

- wertschätzende, neutrale und altersgerechte Sprache
- Empathie und Sensibilität im Umgang mit sexualpädagogischen Themen
- Förderung von Selbstbestimmung und Grenz Wahrnehmung
- Unterstützung eines positiven Körper- und Sexualitätsbildes

2. Unterrichtsgestaltung

- altersgerechte und sachliche Informationen
- offene und sichere Gesprächskultur
- Einbezug aktueller Themen (z.B. soziale Medien, digitale Kommunikation)

3. Zusammenarbeit und Verantwortung

- Zusammenarbeit mit Eltern
- Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit sowie Bezug interner und externer Fachstellen bei Unsicherheiten oder Auffälligkeiten
- Kenntnis der rechtlichen Grundlagen und Meldepflichten

3. Präventionsprinzipien im Schulkontext

Zentrale Botschaften

- **Selbstbestimmung über den eigenen Körper stärken**
Kinder sollen erfahren, dass sie über ihren Körper selbst bestimmen dürfen.
- **Gefühlswahrnehmung fördern**
Lehrpersonen unterstützen Kinder dabei, eigene Gefühle zu erkennen und ernst zu nehmen.
- **Unterschiedliche Berührungen thematisieren**
Kinder lernen, dass es angenehme, unangenehme und auch verwirrende Berührungen gibt und, dass ihr eigenes Empfinden dabei entscheidend ist.
- **Grenzen setzen ermöglichen**
Kinder sollen ermutigt werden, «Nein» zu sagen und eigene Grenzen zu setzen.
- **Grenzen anderer respektieren**
Ebenso lernen Kinder, die Grenzen anderer wahr zu nehmen und zu achten.
- **Umgang mit Geheimnissen klären**
Kinder sollen den Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen verstehen – insbesondere, dass belastende Geheimnisse weitergesagt werden dürfen und sollen.
- **Hilfesuche unterstützen**
Kinder und Jugendliche sollen wissen, an wen sie sich wenden können und, dass es wichtig ist, Hilfe zu holen.
- **Schulduweisungen vermeiden**
Es wird klar vermittelt, dass bei Grenzverletzungen niemals das Kind schuld ist, sondern immer die verantwortliche ältere oder überlegene Person.
- **Einverständnis als Grundlage vermitteln**
Kinder lernen, dass körperliche und emotionale Nähe nur auf gegenseitigem Einverständnis basiert.

4. Sexualaufklärung nach Altersstufen



0–6 Jahre: Grundbausteine

In diesem Alter steht die kindgerechte Entwicklung eines positiven Körpergefühls sowie das Erlernen von Grenzen im Zentrum.

1. Körperwissen und Sprache

- korrekte Begriffe für Körperteile verwenden (z.B. Penis, Vulva)
- ein positives und natürliches Körperbild vermitteln

2. Körperwahrnehmung und Selbstbestimmung

- eigene Körpergefühle ernst nehmen
- «Dein Körper gehört dir» als Grundbotschaft
- Nein sagen im Alltag zulassen und stärken

3. Grenzen und Sicherheit

- Unterschied zwischen privaten und öffentlichen Situationen
- Berührungen als angenehm / unangenehm wahrnehmen
- einfache Regeln zu Nähe und Distanz im Alltag

4. Schutz und Unterstützung

- Hilfe holen bei Unsicherheiten oder unangenehmen Situationen
- Vertrauenspersonen kennen
- gute und schlechte Geheimnisse unterscheiden lernen (schlechte Geheimnisse dürfen und sollen weitererzählt werden)

5. Pädagogische Haltung (für Erwachsene)

- positives Körperbild fördern
- Vielfalt wertschätzen
- gleichwertiger Umgang mit allen Kindern

6–12 Jahre: Verständnis vertiefen

In diesem Alter vertiefen Kinder ihr Verständnis für körperliche Veränderungen, soziale Beziehungen und persönliche Grenzen. Sie setzen sich zunehmend mit ihrer eigenen Identität sowie mit Normen und Erwartungen auseinander.

1. Körper und Entwicklung

- körperliche Veränderungen in der Pubertät altersgerecht erklären
- Menstruation, Samenerguss und Fruchtbarkeit sachlich und ohne Scham thematisieren

2. Selbstbestimmung und Privatsphäre

- Privatsphäre achten und Rückzugsorte respektieren
- «Du entscheidest über deinen Körper» als Grundhaltung stärken
- Körperrechte wiederholt aufgreifen und festigen

3. Beziehungen und Vielfalt

- unterschiedliche Lebens- und Familienformen sichtbar machen
- Gleichstellung im Alltag thematisieren (z.B. Sprache, Rollen, Aufgabenverteilung)
- respektvollen Umgang in Gruppen fördern

4. Grenzen und soziale Kompetenzen

- eigene und fremde Grenzen wahrnehmen und respektieren
- Berührungen einordnen können (angenehm / unangenehm / nicht in Ordnung)
- klare Botschaft: Grenzverletzungen sind nie in Ordnung; auch nicht durch Erwachsene

5. Schutz und Handlungskompetenz

- konkrete Strategien für schwierige Situationen besprechen («Was kann ich tun, wenn...?»)
- Kinder ermutigen, Hilfe zu holen und sich mitzuteilen
- einordnen, welche Geheimnisse für sich behalten werden dürfen und welche nicht

6. Medien und Alltag

- Umgang mit sozialen Medien thematisieren (z.B. Bildrechte, Sexting, Cybermobbing)
- Sensibilisierung für persönliche Grenzen im digitalen Raum

7. Unterstützung und Hilfsangebote

- Vertrauenspersonen benennen und sichtbar machen
- niederschwellige Hilfsangebote kennen
- wissen, wo sie Unterstützung erhalten können

8. Pädagogische Haltung (für Erwachsene)

- Themen offen, sachlich und ohne Beschämung ansprechen
- Fragen ernst nehmen und Unsicherheiten normalisieren
- Vielfalt respektvoll und selbstverständlich thematisieren

12–16 Jahre: Selbstverantwortung stärken

In diesem Alter setzen sich Jugendliche vertieft mit ihrer Identität, ihren Beziehungen und ihrer Sexualität auseinander. Ziel ist es, sie in ihrer Selbstverantwortung zu stärken und sie zu einem respektvollen und informierten Umgang mit sich selbst und anderen zu befähigen.

1. Körper, Sexualität und Gesundheit

- Zyklus, Fruchtbarkeit und Verhütung sachlich und geschlechterübergreifend thematisieren
- STI-Tests (sexuell übertragbare Infektionen) und Schutzmöglichkeiten besprechen
- Mythen klären und fundiertes Wissen vermitteln

2. Selbstbestimmung und Rechte

- Körperrechte festigen («Du entscheidest über Nähe, Beziehungen und Bilder»)
- rechtliche Grundlagen verständlich erklären (z.B. Schutzalter, Einwilligung, Verantwortung)

3. Beziehungen, Respekt und Kommunikation

- respektvoller Umgang in Beziehungen fördern
- Grenzen wahrnehmen und respektieren (online wie offline)
- Sprache reflektieren und einen achtsamen Umgang miteinander stärken

4. Identität und Vielfalt

- unterschiedliche sexuelle Orientierungen und Lebensweisen sichtbar machen
- Vielfalt wertschätzend und diskriminierungsfrei thematisieren
- Auseinandersetzung mit Rollenbildern und gesellschaftlichen Erwartungen fördern



5. Medien und gesellschaftliche Einflüsse

- soziale Medien kritisch reflektieren (z. B. Sexting, Bildrechte, Cybermobbing)
- Einfluss von Medien auf Körperbild und Schönheitsideale thematisieren
- Gruppendruck erkennen und einordnen

6. Unterstützung und Hilfsangebote

- Fachstellen und Beratungsangebote bekannt machen
- niederschwellige Zugänge zu Hilfe aufzeigen
- ermutigen, Unterstützung in Anspruch zu nehmen

7. Pädagogische Haltung (für Erwachsene)

- Themen offen, respektvoll und ohne Bewertung ansprechen
- unterschiedliche Haltungen aushalten und Gesprächsräume ermöglichen
- klare Position beziehen bei Grenzverletzungen und Diskriminierung
- Körperliche Nähe soll immer auf gegenseitigem Einverständnis beruhen

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: Kurzübersicht

– 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 interne Fachstelle einbeziehen
- keine eigenen Ermittlungen durchführen
- Vorgehen und mögliche Meldung / Anzeige im Team oder 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 Lehrpersonen

- 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