

## Sexuelle Gesundheit

Seit vielen Jahren ist sexualkundlicher Unterricht Gegenstand der kantonalen Volksschullehrpläne (ab der Mittelstufe respektive gemäss Lehrplan 21 ab dem zweiten Zyklus). Schülerinnen und Schüler sollen im Verlauf der obligatorischen Schulzeit einen selbstverantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit und ihrer individuellen Sexualität entwickeln.

Ein verantwortungsbewusst geführter sexualkundlicher Unterricht beinhaltet die Behandlung lebenskundlicher Fragen und basiert auf einem breiten Begriff von Sexualität. Zentrale Themen sind unter anderem Freundschaft, Liebe und Partnerschaft, Umgang mit eigenen Gefühlen sowie Durchsetzung eigener Bedürfnisse.

### Sexuelle Gesundheit im 2. Zyklus

---

Auf der Mittelstufe wird die Sexualität zu einem Thema, das je nach dem Entwicklungsstand der Kinder eine mehr oder weniger zentrale Bedeutung erhält. Die Schule wird für viele Kinder zu einem Ort der ersten Kontakte, des gegenseitigen Kennenlernens, des Flirtens, der ersten Zärtlichkeiten und partnerschaftlichen Beziehungsübungen, die auf dem Schulhausplatz, auf dem Schulweg und in der Freizeit fort- und weitergeführt werden. Die Schule trägt dazu bei, dass Kinder sich auch in Bezug auf die Sexualität verantwortungsbewusst und rücksichtsvoll gegenüber anderen entwickeln. Im Schulalltag soll auf Fragen zur Sexualität ernsthaft und angemessen eingegangen werden. Oft ist es für die Mittelstufe hilfreich, in diesem Unterrichtsbereich unterstützende Fachleute zuzuziehen.

### Lehrmittel und Unterrichtshilfen

«Der Unterricht im zweiten Zyklus baut auf dem bisher Erworbenen auf, die fachlichen und überfachlichen Kompetenzen werden vertieft und erweitert ... Die Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen Menschen sowie das Lernen in Gruppen bilden wichtige Bestandteile des Unterrichts» (S. 54). (vgl. Grundlagen Lehrplan 21).

Im Folgenden wird als erstes ein Themenkreis zu sexualitätsbezogenen Themenfeldern abgebildet. Der Themenkreis stellt einen Lebenszyklus dar und lässt sich in fünf Themenfelder gruppieren. Die einzelnen Themen können – unter Berücksichtigung der überfachlichen Kompetenzen – in der vorgeschlagenen Reihenfolge, und vorzugsweise in der zweiten Hälfte der Mittelstufenzeit, im sexualkundlichen Unterricht umgesetzt werden. Es wird empfohlen, mit dem Themenfeld «Der menschliche Körper und seine Entwicklung» (Pubertät) zu starten.

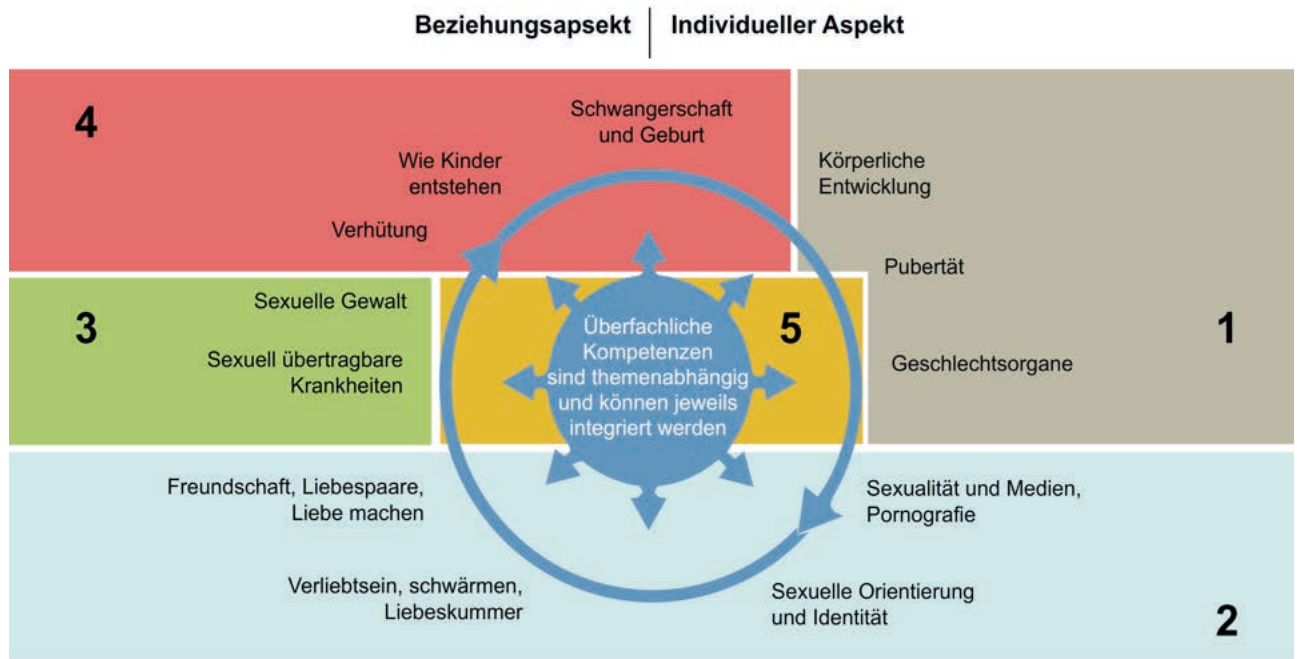
Hinweis: Bei spontanen Fragen aus der Klasse oder ausgehend von entsprechenden Aktualitäten können ausgewählte Themen bereits in der 4. Klasse aufgegriffen werden.

Weiter werden für jedes Themenfeld Bezüge zum Lehrplan 21 hergestellt sowie empfohlene Lehrmittel und Unterrichtshilfen aufgelistet. Zudem finden Sie Good Practice-Beispiele, die Quellenangaben zu den Lehrmitteln und am Schluss empfohlene Webseiten für die Mittelstufe.

Um in der Gruppe eine gemeinsame Sprache und ein vertrauensvolles Setting zu schaffen, ist es vor der inhaltlichen Arbeit sinnvoll, Einstiegsübungen zum Thema Sprache und Regeln durchzuführen. Konkrete Hinweise und Lektionsvorschläge zu Sprache und Regeln finden Sie in folgenden Lehrmaterialien:

- Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen (Renz 2017); Seiten 27–36
- Praxishilfen zur Sexualerziehung in der Grundschule (Weber 2008); Seiten 11-14

## Themenkreis zu sexualitätsbezogenen Themenfeldern und überfachlichen Kompetenzen



In Anlehnung an Schütz und Kimmich (2001, S. 12)

### Fünf Themenfelder im zweiten Zyklus

1. [Der menschliche Körper und seine Entwicklung](#)
2. [Sexualität, Beziehung und Lebensstile](#)
3. [Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden](#)
4. [Fruchtbarkeit und Fortpflanzung](#)
5. [Emotionen, Rechte und kulturelle Aspekte](#)

### Weitere Inhalte dieser Seite

[Good Practice-Beispiele](#)

[Quellenangaben zu Lehrmitteln](#)

[Empfohlene Webseiten für den zweiten Zyklus](#)

<b>Der menschliche Körper und seine Entwicklung</b>	
<b>Zentrale Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissen über innere und äussere Geschlechts- und Fortpflanzungsorgane und ihre Funktionen und die damit verbundenen Gefühle.</li> <li>• Menstruationszyklus, Samenerguss</li> <li>• Veränderungen in der Pubertät (geistige, körperliche, soziale und emotionale Veränderungen und diesbezügliche Vielfalt)</li> <li>• Anerkennung und Wertschätzung Unterschiedlicher Körperformen</li> <li>• Entwickeln eines positiven Körper- und Selbstbildes: Selbstwertgefühl</li> </ul>
<b>Bezüge zum Lehrplan 21</b>	<p><b>Natur, Mensch und Gesellschaft (NMG)</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können den Aufbau des eigenen Körpers beschreiben und Funktionen von ausgewählten Organen erklären. (NMG.1.4)</li> <li>• können Wachstum und Entwicklung des menschlichen Körpers wahrnehmen und verstehen. (NMG.1.5)</li> </ul> <p><b>Grundlagen des Lehrplans 21, personale überfachliche Kompetenzen</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken.</li> <li>• können ihre Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren. (S. 37).</li> </ul> <p>Weitere Informationen zu <u>personalen überfachlichen Kompetenzen</u></p>
<b>Didaktische Hinweise</b>	Geschlechtergetrennter Unterricht geeignet. Kleinere Sequenzen und Gruppenarbeiten in gemischten Gruppen sinnvoll.
<b>Empfohlene Lehrmittel</b>	<p><u>Wir werden erwachsen</u> (Niemann, Wieringer u. Zindler 2014)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seiten 27–50</li> </ul> <p><u>Freundschaft, Liebe, Sexualität</u> (Aschwanden u. Bernhard 2015)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seiten 30–53 (Heft und CD-ROM einbeziehen)</li> </ul> <p><u>Praxishilfen zur Sexualerziehung</u> (Weber 2008)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seiten 15–42</li> </ul>
<b>Webseiten mit Informationen und Unterrichtsmaterialien</b>	<p><u>kinder.WDR.de</u> – Animationsfilme zum Thema Pubertät und Körper. <u>Zusätzliche Unterrichtsmaterialien</u></p> <p><u>Thienemann-Esslinger Verlag GmbH</u> – Arbeitsmaterialien zum gleichnamigen Buch</p> <p><u>sex-i.ch</u> – Abbildungen von Geschlechtsorganen in verschiedenen Sprachen</p>

[nach oben](#)

<b>Sexualität, Beziehung und Lebensstile</b>	
<b>Zentrale Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissen über Unterschiede zwischen Freundschaft, Kameradschaft und Beziehungen sowie verschiedene Formen von Verabredung (Dating)</li> <li>• Freundschaft und Liebe/verliebtsein in unterschiedlicher Art und Weise ausdrücken.</li> <li>• Rollenbilder und Verhaltensmuster von Mann und Frau kennen und analysieren</li> <li>• Unterscheiden zwischen Sexualität im wirklichen Leben und Sexualität in den Medien</li> <li>• Die Vielfalt verschiedener Geschlechterrollen und Lebensformen kennen</li> </ul>

<b>Sexualität, Beziehung und Lebensstile</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die mit Beziehungen verbundenen Gefühle und deren individuelle Bedeutung kennen</li> <li>• Bewusst entscheiden, sexuelle Erfahrungen machen zu wollen oder nicht. (Küssen, Berühren, Streicheln, usw.)</li> <li>• Unerwünschte sexuelle Erfahrungen verweigern.</li> <li>• Verständnis, Akzeptanz und Respekt für sexuelle Vielfalt und Orientierung und deren Anerkennung (Sexualität sollte konsensual, freiwillig, gleichberechtigt, altersgerecht, kontextadäquat sein; Wahrung der Selbstachtung)</li> </ul>
<b>Bezüge zum Lehrplan 21</b>	<p><b>Natur, Mensch und Gesellschaft (NMG)</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich und andere wahrnehmen und beschreiben. (NMG.1.1)</li> <li>• können Wachstum und Entwicklung des menschlichen Körpers wahrnehmen und verstehen. (NMG.1.5)</li> <li>• können Geschlecht und Rollen reflektieren. (NMG.1.6)</li> <li>• können auf andere eingehen und Gemeinschaft mitgestalten. (NMG.10.1)</li> <li>• können Freundschaft und Beziehungen pflegen und reflektieren. (NMG.10.2)</li> </ul> <p><b>Medien und Informatik (MI)</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich in der physischen Umwelt sowie in medialen und virtuellen Lebensräumen orientieren und sich darin entsprechend den Gesetzen, Regeln und Wertesystemen verhalten. (MI.1.1)</li> <li>• können Medien und Medienbeiträge entschlüsseln, reflektieren und nutzen. (MI.1.2)</li> </ul>
<b>Didaktische Hinweise</b>	Geschlechtergetrennter Unterricht geeignet. Kleinere Sequenzen und Gruppenarbeiten in gemischten Gruppen sinnvoll.
<b>Empfohlene Lehrmittel</b>	<p><u>Wir werden erwachsen</u> (Niemann, Wieringer u. Zindler 2014)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seiten 14-26</li> </ul> <p><u>Freundschaft, Liebe, Sexualität</u> (Aschwanden u. Bernhard 2015)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seiten 12-29 / 54-63 (Heft und CD-ROM einbeziehen)</li> </ul> <p><u>Praxishilfen zur Sexualerziehung</u> (Weber 2008)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seiten 43-56</li> </ul>
<b>Webseiten mit Informationen und Unterrichtsmaterialien</b>	<p><u>kinder.WDR.de</u> – Animationsfilme zum Thema Pubertät und Körper. <u>Zusätzliche Unterrichtsmaterialien</u></p> <p><u>Broschüre der Stadt Zürich</u> – Kinder- und Jugendmedien mit vielfältigen Geschlechterrollen</p>

nach oben

<b>Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden</b>	
<b>Zentrale Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen des Verbreitungsgrad und verschiedene Arten von sexuellem Missbrauch, Prävention, Hilfeangebote.</li> <li>• Wissen über Sexting und dessen Missbrauch</li> <li>• Wissen über Symptome, Risiken und Folgen von ungeschützten, unangenehmen und ungewollten sexuellen Erfahrungen (sexuell übertragbare Infektionen, HIV, ungewollte Schwangerschaft, psychische Folgen)</li> <li>• Grenzen und Wünsche benennen und unsichere oder ungewollte sexuelle Erfahrungen vermeiden</li> </ul>
<b>Bezüge zum Lehrplan 21</b>	<p><b>Natur, Mensch und Gesellschaft (NMG)</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen. (NMG.1.2)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können auf andere eingehen und Gemeinschaft mitgestalten. (NMG.10.1)</li> <li>• können Werte und Normen erläutern, prüfen und vertreten. (NMG.11.3)</li> <li>• können Situationen und Handlungen hinterfragen, ethisch beurteilen und Standpunkte begründet vertreten. (NMG.11.4)</li> </ul> <p><b>Medien und Informatik (MI)</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich in der physischen Umwelt sowie in medialen und virtuellen Lebensräumen orientieren und sich darin entsprechend den Gesetzen, Regeln und Wertesystemen verhalten. (MI.1.1)</li> </ul>
<b>Didaktische Hinweise</b>	Geschlechtergetrennter Unterricht geeignet. Kleinere Sequenzen und Gruppenarbeiten in gemischten Gruppen sinnvoll.
<b>Empfohlene Lehrmittel</b>	<p><u>Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen</u> (Renz 2017)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seiten 77–122, 128–130</li> </ul> <p><u>Wir werden erwachsen</u> (Niemann, Wieringer u. Zindler 2014)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seiten 21-24</li> </ul> <p><u>Sexualerziehung konkret</u> (Staeck 2016)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapitel 9</li> </ul> <p><u>Mein Körper gehört mir</u> (Kinderschutz Schweiz 2006)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seiten 8-14</li> </ul>
<b>Webseiten mit Informationen und Unterrichtsmaterialien</b>	<p><u>Zartbitter Köln e.V.</u> – Materialien zum Thema sexueller Missbrauch</p> <p><u>Limita</u> – Fachstelle zur Prävention sexueller Ausbeutung</p> <p><u>Kinderschutz Schweiz</u></p> <p><u>Aids-Hilfe Schweiz</u> – Hintergrundinformationen zum Thema «sexuell übertragbare Infektionen»</p>

[nach oben](#)

<b>Fruchtbarkeit und Fortpflanzung</b>	
<b>Zentrale Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorgänge der Zeugung, Schwangerschaftsverhütung und Geburt kennen</li> <li>• Grundwissen über Empfängnisverhütung</li> <li>• Zusammenhang zwischen Menstruation, Ejakulation und Fruchtbarkeit verstehen</li> </ul>
<b>Bezüge zum Lehrplan 21</b>	<p>Natur, Mensch und Gesellschaft (NMG) Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich und andere wahrnehmen und beschreiben. (NMG.1.1)</li> <li>• können Wachstum und Entwicklung des menschlichen Körpers wahrnehmen und verstehen. (NMG.1.5)</li> <li>• können menschliche Grunderfahrungen beschreiben und reflektieren.</li> <li>• können Werte und Normen erläutern, prüfen und vertreten. (NMG.11.3)</li> <li>• können Situationen und Handlungen hinterfragen, ethisch beurteilen und Standpunkte begründet vertreten. (NMG.11.4)</li> </ul>
<b>Didaktische Hinweise</b>	Geschlechtergetrennter Unterricht geeignet. Kleinere Sequenzen und Gruppenarbeiten in gemischten Gruppen sinnvoll.
<b>Empfohlene Lehrmittel</b>	<p><u>Wir werden erwachsen</u> (Niemann, Wieringer u. Zindler 2014)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seiten 62–77</li> </ul> <p><u>Freundschaft, Liebe, Sexualität</u> (Aschwanden u. Bernhard 2015)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seiten 64–75 (Heft und CD-ROM einbeziehen)</li> </ul> <p><u>Praxishilfen zur Sexualerziehung</u> (Weber 2008)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seiten 57–71</li> </ul>
<b>Webseiten mit Informationen und Unterrichtsmaterialien</b>	<p><u>kinder.WDR.de</u> – Animationsfilme zum Thema Pubertät und Körper. <u>Zusätzliche Unterrichtsmaterialien</u></p> <p><u>Thienemann-Esslinger Verlag GmbH</u> – Arbeitsmaterialien zum gleichnamigen Buch</p>

[nach oben](#)

<b>Emotionen, Rechte und kulturelle Aspekte</b>	
<b>Zentrale Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiede zwischen Freundschaft, Liebe und Lust.</li> <li>• Kennen und Wahrnehmen verschiedener Emotionen wie Neugier, Verliebtheit, Unsicherheit, Scham, Angst und Eifersucht</li> <li>• Kennen von sexuellen Rechten (z.B. Schutzalter, Selbstbestimmung, Rechte auf psychische und physische Unversehrtheit, Rechte bezüglich Schwangerschaft/Vaterschaft) sowie diese für sich und andere anerkennen und danach handeln.</li> </ul>
<b>Bezüge zum Lehrplan 21</b>	<p><b>Natur, Mensch und Gesellschaft (NMG)</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich und andere wahrnehmen und beschreiben. (NMG.1.1)</li> <li>• können philosophische Fragen stellen und über sie nachdenken. (NMG.11.2)</li> <li>• können Werte und Normen erläutern, prüfen und vertreten. (NMG.11.3)</li> <li>• können Situationen und Handlungen hinterfragen, ethisch beurteilen und Standpunkte begründet vertreten. (NMG.11.4)</li> </ul>
<b>Didaktische Hinweise</b>	Geschlechtergetrennter Unterricht geeignet. Kleinere Sequenzen und Gruppenarbeiten in gemischten Gruppen sinnvoll.

Emotionen, Rechte und kulturelle Aspekte	
<b>Empfohlene Lehrmittel</b>	Im 2. Zyklus ist es sinnvoll, die Themen Emotionen, Rechte und kulturelle Aspekte in den vorangehenden Themen zu integrieren.
<b>Webseiten mit Informationen und Unterrichtsmaterialien</b>	<a href="#">Zartbitter Köln e.V.</a> – Materialien zum Thema Kinderrechte <a href="#">Kinderschutz Schweiz</a> – Infografiken zu den UNO Kinderrechtskonvention u. A. <a href="#">Broschüre der Stadt Zürich</a> – Kinder- und Jugendmedien mit vielfältigen Geschlechterrollen

[nach oben](#)

Good Practice-Beispiele	
<b>Sexualpädagogische Veranstaltungen</b>	Folgende Fachstellen bieten sexualpädagogische Veranstaltungen in Schulen der Stadt und des Kanton Zürich an.  <a href="http://www.lustundfrust.ch">www.lustundfrust.ch</a> <a href="http://www.spiz.ch">www.spiz.ch</a> <a href="http://www.liebesexundsoweiter.ch">www.liebesexundsoweiter.ch</a>

[nach oben](#)

Quellenangaben zu Lehrmitteln	
<b>Freundschaft, Liebe, Sexualität</b>	Aschwanden, Beatrix, und Simone Bernhard. 2015. <i>Freundschaft, Liebe, Sexualität. Materialien für die Mittelstufe</i> . Winterthur: elk Verlag.
<b>Let's talk about Porno</b>	Kimmel, Birgit, Stefanie Rack, Constantin Schnell, Franziska Hahn, und Johann Hartl. 2015. <i>Let's talk about Porno. Jugendsexualität, Internet und Pornografie. Arbeitsmaterialien für Schule und Jugendarbeit</i> . Ludwigshafen: clicksafe, c/o Landeszentrale für Medien und Kommunikation (LMK) Rheinland-Pfalz. Zugriff 23.8.2020. <a href="#">Artikel lesen</a>
<b>Mein Körper gehört mir</b>	Kinderschutz Schweiz. 2015. <i>Mein Körper gehört mir. Unterrichtsmaterialien für Primarlehrerinnen und Primarlehrer</i> (2. leicht veränderte Aufl.). Bern: Kinderschutz Schweiz. Zugriff 23.8.2020. <a href="#">Zur Webseite</a>
<b>Wir werden erwachsen</b>	Niemann, Katja, Stefanie Wieringer, und Kathrin Zindler. 2014. <i>Wir werden erwachsen. Band 2. Liebe – Sexualität – Kinderkriegen</i> . Kempten: BVK Buch Verlag Kempten GmbH.
<b>Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen</b>	Renz, Meral. 2017. <i>Sexualpädagogik in interkulturellen Gruppen: Infos, Methoden, Arbeitsblätter (überarbeitete und aktualisierte Neuauflage)</i> . Mülheim: Verlag an der Ruhr. Zugriff 23.8.2020. <a href="#">Zur Webseite</a>
<b>Sexualerziehung konkret</b>	Staeck, Lothar. 2016. <i>Sexualerziehung konkret. Unterrichtsmaterialien für die Klassen 4–10</i> (3. Aufl.). Bern: Schneider Verlag GmbH. Zugriff 23.8.2020. <a href="#">Zur Webseite</a>
<b>Praxishilfen zur Sexualerziehung</b>	Weber, Annette. 2008. <i>Praxishilfen zur Sexualerziehung in der Grundschule</i> . Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

[nach oben](#)

## **Empfohlene Webseiten für den zweiten Zyklus**

[Beratungsstelle CASTAGNA](#)

[feel-ok.ch](#)

[Jugend und Medien – das Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen](#)

[Kinderschutz Schweiz](#)

[klicksafe.de](#)

[Limita – Fachstelle zur Prävention sexueller Ausbeutung](#)

[Lust und Frust – Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung](#)

[Schweizerische Kriminalprävention – sexuelle Übergriffe](#)

[SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz](#)

[Sexual health info \(sex-i\)](#)

[Transgender Network Switzerland \(TGNS\)](#)

[nach oben](#)