



Was in welches Alter gehört

Die WHO-Standards und der Lehrplan 21 nebeneinander

ISP-Praxisblatt Sexualpädagogik

Verfasst von Ben Kneubühler, Institutsleiter ISP Zürich

Gegengelesen von Simone Duddle, Sexualpädagogin & Sexualtherapeutin, Studiengangsleiterin Diplomlehrgang Sexualpädagogik

Stand September 2026 · V 0.1

Sexualkunde ist im Lehrplan 21 kein Fach. Die Kompetenzen liegen verteilt in «Natur, Mensch, Gesellschaft», ab dem dritten Zyklus zusätzlich in «Natur und Technik» und in «Ethik, Religionen, Gemeinschaft». Der Lehrplan sagt, was gekonnt werden soll, aber nicht, wann ein Kind dafür bereit ist.

Die WHO-Standards für die Sexuaufklärung in Europa beantworten die zweite Frage. Sie gliedern nach sechs Altersgruppen und acht Themenbereichen und gehen von Entwicklung und Rechten aus statt von Gefahren. Sie kennen aber den Schweizer Lehrplan nicht.

Diese Übersicht legt beides nebeneinander und ergänzt, was in keinem der beiden Dokumente steht: was im jeweiligen Alter körperlich geschieht. Denn die Frage der Lehrperson lautet selten «Welche Kompetenz ist zuständig», sondern «Ist das jetzt dran».

Übersicht

WHO-Altersgruppe	Schulstufe	Kompetenzen im Lehrplan 21
0 bis 4	vorschulisch	keine (Zuständigkeit der Eltern)
4 bis 6	Zyklus 1, Kindergarten	NMG.1.4, NMG.1.5 a–b, NMG.10.2
6 bis 9	Zyklus 1 und 2	NMG.1.5 c–d, NMG.1.6, NMG.10.2
9 bis 12	Zyklus 2	NMG.1.5 e–g, NMG.1.6
12 bis 15	Zyklus 3	NMG.1.5 h, NT.7.3, ERG.1.1, ERG.5.2, ERG.5.3
15 und älter	Sekundarstufe II	kantonaler Rahmen, kein Lehrplan 21

0 bis 4 Jahre — vor der Schule

Schwerpunkt der WHO-Standards: Wörter für den eigenen Körper, Nähe und Zärtlichkeit, Ja und Nein sagen dürfen, Neugier auf den eigenen Körper und den anderer, die Grundhaltung, dass Mädchen und Jungen gleich viel wert sind.

Im Lehrplan 21: Keine Kompetenz. Die Verantwortung liegt bei den Eltern; die Schule kommt erst mit dem Kindergarten dazu.

Was körperlich dahintersteht: Der Körper wird als Ganzes erlebt und noch nicht in Zonen aufgeteilt. Selbstberührung ist Erkundung. Wohlbefinden entsteht über Haut, Bewegung, Rhythmus und Gehaltenwerden.

Häufiger Fehler: Erwachsene deuten kindliche Selbstberührung mit erwachsenen Kategorien und reagieren darauf. Das Kind lernt nicht, was Sexualität ist, sondern dass der eigene Körper Ärger macht.

4 bis 6 Jahre — Zyklus 1

Schwerpunkt der WHO-Standards: Körperteile richtig benennen, Freundschaft, Gefühle unterscheiden und ausdrücken, Privatsphäre, eigene Grenzen zeigen, wissen, woher Babys kommen.

Im Lehrplan 21: NMG.1.4 «Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers»; NMG.1.5 b, «Unterschiede im Körperbau von Mädchen und Knaben mit angemessenen Wörtern benennen»; NMG.10.2 «Freundschaft».

Was körperlich dahintersteht: Das Körperschema entsteht über Bewegung, nicht über Anschauung. Scham ist an dieser Stelle noch nicht vorhanden, sondern wird gelernt: über die Reaktionen der Umgebung.

Häufiger Fehler: Fortpflanzung wird zu früh erklärt und der Wortschatz für den Körper zu spät eingeführt. Gebraucht wird zuerst die Sprache, nicht die Biologie.

6 bis 9 Jahre — Zyklus 1 und 2

Schwerpunkt der WHO-Standards: Fortpflanzung in Grundzügen, Unterschiede zwischen Menschen, Regeln des Zusammenlebens, erste Verliebtheit, Umgang mit Bildern aus Medien.

Im Lehrplan 21: NMG.1.5 c, «über die zukünftige Entwicklung zu Frau und Mann sprechen»; NMG.1.5 d, «Fragen und Unsicherheiten bezüglich Sexualität äussern»; NMG.1.6 «Geschlecht und Rollen».

Was körperlich dahintersteht: Der Körper wird beherrschbar und damit vergleichbar. Kinder beginnen sich zu messen, und die Aufmerksamkeit wandert von der eigenen Empfindung zur Wirkung nach aussen.

Häufiger Fehler: Die Frageschachtel wird aufgestellt und nie geleert. Kompetenz NMG.1.5 d verlangt ausdrücklich, dass Fragen geäussert werden können. Das ist eine Zusage, die eingelöst werden muss.

9 bis 12 Jahre — Zyklus 2

Schwerpunkt der WHO-Standards: Pubertät erklären, bevor sie eintritt: Menstruation und Samenerguss, Selbstbefriedigung als normale Erfahrung, Körperbilder in Medien, erste Regeln zur Einvernehmlichkeit, Verhütung dem Grundsatz nach.

Im Lehrplan 21: NMG.1.5 e, «Veränderungen des Körpers mit angemessenen Begriffen benennen» (Stimmbruch, Menstruation); NMG.1.5 f, «Informationen zu Geschlechtsorganen, Zeugung, Befruchtung, Verhütung, Schwangerschaft und Geburt verstehen»; NMG.1.5 g, Qualität von Informationsquellen einschätzen.

Was körperlich dahintersteht: Der Körper verändert sich schneller als das Bild, das das Kind von ihm hat. Erste Erregungserfahrungen werden gemacht, aber selten eingeordnet: es fehlen die Wörter dafür, nicht das Erleben.

Häufiger Fehler: Aufgeklärt wird, wenn die Menstruation bereits da ist. Die WHO-Standards setzen das Wissen davor an, und die Praxis gibt ihnen recht.

12 bis 15 Jahre — Zyklus 3

Schwerpunkt der WHO-Standards: Verhütung und sexuell übertragbare Infektionen, Einvernehmlichkeit, sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität, Umgang mit Pornografie, sexuelle Rechte, Schwangerschaft und Abbruch.

Im Lehrplan 21: NT.7.3 «Fortpflanzung und Verhütung»; ERG.5.3 «Beziehungen, Liebe und Sexualität reflektieren und die eigene Verantwortung einschätzen»; ERG.5.2 «Geschlecht und Rollen»; ERG.1.1 «Existentielle Grunderfahrungen reflektieren»; NMG.1.5 h, psychische Veränderungen in der Pubertät.

Was körperlich dahintersteht: Erregung wird bewusst und wiederholbar. Was jetzt eingeübt wird — Atmung, Muskelspannung, Bewegungsmuster, Tempo — verfestigt sich und prägt das spätere Erleben. Was hier geschieht, ist deshalb Lernen und nicht bloss Reifung: Der Körper übt etwas ein, und Eingeübtes lässt sich später erweitern. Diese Sicht stammt aus dem körperbezogenen Modell Sexocorporel; erklärt ist es unter isp-zuerich.ch/sexocorporel/.

Häufiger Fehler: Der Unterricht bleibt bei Schutz und Risiko stehen. Wer nur Verhütung und Infektionen behandelt, überlässt die Frage, wie Sexualität sich anfühlt, dem Bildschirm.

15 Jahre und älter — Sekundarstufe II

Schwerpunkt der WHO-Standards: Beziehungen gestalten, Verantwortung übernehmen, Vielfalt von Lebensformen, Zugang zu Beratung und Versorgung, Umgang mit Druck und mit eigenen Ansprüchen.

Im Lehrplan 21: Der Lehrplan 21 endet mit dem dritten Zyklus. Auf Sekundarstufe II gilt der kantonale Rahmen; für Zürich der Leitfaden «Sexuelle Gesundheit» des Mittelschul- und Berufsbildungsamts.

Was körperlich dahintersteht: Das Repertoire festigt sich. Korrigieren lässt es sich weiterhin, aber es kostet mehr Aufwand als das erste Lernen. Deshalb ist die Stufe davor die wichtigere.

Häufiger Fehler: Man nimmt an, das Thema sei mit der Volksschule erledigt.

Wie diese Übersicht zu lesen ist

Die Altersgrenzen sind Anhaltspunkte, keine Schwellen. Die WHO-Standards halten ausdrücklich fest, dass Kinder Themen früher oder später brauchen können als ihre Altersgruppe es nahelegt, und dass Inhalte in späteren Gruppen wiederkehren und vertieft werden.

Zwei Regeln haben sich in der Praxis bewährt: Was ein Kind fragt, ist für dieses Kind dran. Und Wissen kommt vor dem Ereignis, nicht danach.

Quellen

- WHO-Regionalbüro für Europa und BZgA: Standards für die Sexualaufklärung in Europa. Altersgruppen und Themenbereiche der Matrix.
- Lehrplan 21: Übersicht «Sexualkundlicher Unterricht im Lehrplan 21», 5. Juni 2018, sowie der Fachbereichslehrplan «Natur, Mensch, Gesellschaft».
- Kanton Zürich, Mittelschul- und Berufsbildungsamt: Leitfaden «Sexuelle Gesundheit» für Unterricht und Schulen auf Sekundarstufe II.

Die Kompetenzcodes sind amtliches Werk und frei verwendbar. Die Zuordnung zu den WHO-Altersgruppen und die Angaben zur körperlichen Entwicklung stammen vom ISP Zürich.

Dieses Blatt dient der Information. Das ISP Zürich übernimmt keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben und keine Haftung für Handlungen, die sich darauf stützen. Für Rechtsfragen und für den Einzelfall ist die zuständige Fach- oder Beratungsstelle zuständig.

Weitergabe und Vervielfältigung für die eigene pädagogische Arbeit sind erwünscht, vollständig und mit dieser Fussleiste. Eigene Anlaufstellen dürfen ergänzt werden. Kein Verkauf; die Verwendung in bezahlten Kursen ist erlaubt.

Verfasst von Ben Kneubühler, Institutsleiter ISP Zürich. Gegengelesen von Simone Dudle, Sexualpädagogin & Sexualtherapeutin, Studiengangsleiterin Diplomehrgang Sexualpädagogik.

ISP-Praxisblatt Sexualpädagogik · V 0.1 · Stand September 2026 · ISP Zürich, Grossmünsterplatz 6, 8001 Zürich · isp-zuerich.ch

Das ISP Zürich

Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie, gegründet 1998

Wir bilden Fachpersonen aus, die mit Menschen über Sexualität arbeiten: in Schulen, in Institutionen, in Beratung und Therapie. Vier Fachbereiche unter einem Dach, und in allen arbeiten wir körperbezogen nach dem Modell Sexocorporel.

Weiterbildungen

	Für wen	Adresse
Diplomlehrgang Sexualpädagogik	Für Menschen, die sexuelle Bildung als Beruf machen wollen. 18 Monate, 48 Unterrichtstage mittwochs, berufsbegleitend. Abschluss: Dipl. Sexualpädagog*in ISP.	isp-zuerich.ch/sxp
Diplomlehrgang Sexualtherapie	Für Fachpersonen aus Beratung, Therapie und Medizin, die sexuelle Themen nicht länger weiterweisen wollen.	isp-zuerich.ch/st
Master of Arts in Sexologie	Der erste Master in Sexologie der Schweiz, mit der Hochschule Merseburg. Akademischer Abschluss mit Zugang zur Promotion.	isp-zuerich.ch/ma
Seminarreihe Sexualität und Behinderung	Sechs Tage für Teams und Fachpersonen aus Institutionen. Das Feld, in dem wir seit 1998 arbeiten.	isp-zuerich.ch/sub
Kurstage und Fachtagungen	Einzelne Tage zu einzelnen Themen, offen für alle, ab CHF 50. Der unverbindlichste Weg, uns kennenzulernen.	isp-zuerich.ch/agenda

Einsatz an Ihrer Schule oder in Ihrer Institution

Wer die Sexualkundewoche lieber nicht selbst hält: Das ISP vermittelt sexualpädagogische Einsätze, durchgeführt von Absolvent:innen des Instituts und Fachpersonen aus unserem Netzwerk, abgestimmt auf Alter, Entwicklungsstand und Anlass. Die Anfrage ist unverbindlich, die Einsätze sind kostenpflichtig; nach der Anfrage erhalten Sie eine Offerte.

isp-zuerich.ch/sexualpaedagogik-unterricht

Infoabend

Zweieinhalb Stunden, online, kostenlos. Wir erklären die Lehrgänge, beantworten Fragen und sagen auch, für wen ein Lehrgang nicht das Richtige ist.

isp-zuerich.ch/lp-infoabend

ISP Zürich · Grossmünsterplatz 6 · 8001 Zürich · +41 44 586 44 86 · info@isp-zuerich.ch · isp-zuerich.ch