



Die Fragebox

Anonyme Fragen sortieren, beantworten und aushalten

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

Die anonyme Frage ist das wirksamste Werkzeug der Sexualpädagogik und zugleich das am schlechtesten benutzte. Eine Schachtel aufzustellen dauert eine Minute; die Fragen so zu beantworten, dass die Klasse beim nächsten Mal wieder schreibt, ist die eigentliche Arbeit.

Die Schachtel richtig aufstellen

- Alle schreiben, auch wer keine Frage hat. Wer nichts weiss, schreibt einen Strich. Sonst ist sichtbar, wer schreibt.
- Gleiche Zettel, gleiche Stifte. Handschrift verrät genug, Papierfarbe muss es nicht auch noch tun.
- Zeit geben: zwei Minuten sind zu wenig, fünf sind richtig.
- Die Schachtel geht früh herum, nicht am Schluss. Fragen brauchen Bedenkzeit, und die Antworten brauchen Raum.
- Zusagen, dass alle Zettel gelesen werden. Und diese Zusage einhalten.

Sortieren in vier Stapel

Während die Klasse eine kurze Übung macht, werden die Zettel sortiert. Vier Stapel reichen:

Stapel	Was hineingehört	Wie damit umgehen
Wissensfragen	Wie lange dauert eine Schwangerschaft, was ist ein Orgasmus	Kurz und sachlich beantworten, zuerst
Normalitätsfragen	Ist es normal, dass ...	Immer beantworten. Sie sind die häufigsten und die wichtigsten
Persönliche Fragen an mich	Haben Sie Sex, wie oft	Eine Antwort auf die Ebene, nicht auf den Inhalt
Alarmzettel	Andeutungen von Gewalt, Übergriffen, Not	Nicht im Plenum. Nach dem Einsatz handeln

Die vier Stapel im Einzelnen

Wissensfragen

Sie sind einfach und trotzdem der Einstieg, weil sie zeigen, dass hier wirklich geantwortet wird. Kurz halten. Wer bei der dritten Wissensfrage einen Vortrag hält, verliert die Klasse, bevor die eigentlichen Fragen kommen.

Normalitätsfragen

«Ist es normal, dass ...» ist die häufigste Form, in der Jugendliche nach sich selbst fragen, ohne sich zu zeigen. Die Antwort braucht drei Teile: Ja, das kommt vor. So oft ungefähr. Und: Woran man merken würde, dass etwas nicht stimmt.

Was hier nicht hilft, ist ein blosses «alles ist normal». Es beruhigt kurz und beantwortet die Frage nicht, die dahintersteht — nämlich ob mit mir etwas nicht stimmt.

Persönliche Fragen an die Fachperson

Sie kommen fast immer, und sie sind selten Provokation. Meistens prüfen sie, ob die Person vorne echt ist. Brauchbar ist eine Antwort, die die Grenze zeigt und nicht abweist:

«Das beantworte ich nicht, und ich sage euch, warum: Ich rede hier über euch und nicht über mich. Aber die Frage dahinter beantworte ich gern.»

Danach die Frage dahinter beantworten. Wer nur abblockt, bekommt beim nächsten Mal keine Zettel mehr.

Alarmzettel

Ein Zettel, der auf Gewalt, Übergriff oder Not hindeutet, wird im Plenum nicht vorgelesen. Stattdessen ein Satz an alle, ruhig und ohne Bezug auf den Zettel:

«Auf einem Zettel steht etwas, das nicht in eine Gruppe gehört. Wer so etwas erlebt, soll wissen: Das ist nicht deine Schuld, und es gibt Stellen, die helfen. Ich bleibe nachher hier.»

Danach der Ablauf aus dem Blatt «Verdacht auf sexuelle Gewalt». Der Zettel wird nicht weggeworfen.

Zehn Fragen, die immer kommen

Mit einem Vorschlag, wie der erste Satz der Antwort lauten kann. Der erste Satz entscheidet, ob die Klasse zuhört.

Frage	Möglicher erster Satz
Wie oft ist normal?	«Die Spanne ist riesig, und genau das ist die Antwort.»
Tut das erste Mal weh?	«Es kann, es muss nicht, und woran das liegt, ist bekannt.»
Bin ich zu klein / zu gross?	«Die Zahlen dazu sind langweiliger, als ihr denkt.»
Ist Selbstbefriedigung schädlich?	«Nein. Die nächste Frage ist interessanter: Warum wird das überhaupt gefragt?»
Wie merke ich, ob jemand mich mag?	«Sicher weiss man es erst, wenn man fragt.»
Ist Porno wie echter Sex?	«Nein, und der Unterschied ist nicht der, den ihr erwartet.»
Bin ich schwul, wenn ich ...?	«Einmal etwas denken oder ausprobieren legt nichts fest.»
Was, wenn ich nichts spüre?	«Das kommt vor, und es hat meistens mit Anspannung zu tun.»
Darf man mit 14 Sex haben?	«Rechtlich hängt es vom Alter beider ab. Ich erkläre es genau.»
Haben Sie das auch gemacht?	«Das beantworte ich nicht, und ich sage euch, warum.»

Was die Klasse merkt

Nicht die Richtigkeit der Antworten, sondern ob jemand ausweicht. Eine unvollständige Antwort, ruhig gegeben, wirkt besser als eine vollständige, die hastig kommt. Und «Das weiss ich nicht, ich schaue es nach» ist eine gute Antwort, solange man es tatsächlich nachschaut.

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 Diplomlehrgang 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