



Glossar der Sexualpädagogik

Schweizer Fassung, 79 Begriffe

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

Wozu das Glossar dient

Dieses Glossar erklärt die Begriffe, die in der sexualpädagogischen Praxis gebraucht werden: fachliche, rechtliche und gesellschaftliche.

Die Begriffe des Modells Sexocorporel stehen nicht hier, sondern im eigenen Glossar unter isp-zuerich.ch/sexocorporel/glossar/ — von den sechs Erregungsmodi über die Komponenten der Sexualität bis zur doppelten Schaukel. Die vier Einträge im ersten Block ergänzen jenes Glossar, sie wiederholen es nicht.

Die Einträge sind kurz gehalten. Wo eine Erklärung mehr als drei Sätze braucht, gehört sie auf eine eigene Seite und nicht ins Glossar.

Ergänzungen zum Sexocorporel-Glossar

Begriff	Erklärung
Selbstbeobachtung	Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die eigene Wirkung nach aussen statt auf das eigene Spüren. In der Fachliteratur «spectatoring». Häufiger Grund dafür, dass Erregung nicht entsteht.
Doppelaufmerksamkeit	Die Fähigkeit, gleichzeitig bei der eigenen Wahrnehmung und beim Gegenüber zu sein. Fällt in Erregung schwerer und ist die Voraussetzung dafür, die Signale des anderen zu bemerken.
Erregungs-Nonkonkordanz	Körperliche Erregungszeichen und subjektives Erleben stimmen nicht überein. Ein eigenständiger Forschungsstand, nicht Teil des Sexocorporel-Modells, aber für dessen Anwendung wichtig.
Sexuelle Skripte und Erregungsmodus	Zwei verschiedene Dinge. Skripte sind Vorstellungen davon, wie Sex abzufließen hat, und stammen aus Medien und Umfeld. Der Erregungsmodus entsteht aus der eigenen körperlichen Erfahrung. Wer beides zusammenzieht, baut eine Kausalkette, die so nicht belegt ist.

Sexualpädagogik

Begriff	Erklärung
Sexualpädagogik	Fachgebiet, das Menschen in ihrer sexuellen Entwicklung begleitet. Nicht auf Aufklärung über Risiken beschränkt, sondern auf die gesamte Entwicklung bezogen.
Sexuelle Bildung	Neuerer Begriff für Sexualpädagogik, der den Bildungs- statt den Erziehungsauftrag betont und Erwachsene einschliesst.
Sexualaufklärung	Der informierende Teil: Wissen über Körper, Fortpflanzung, Verhütung und Rechte. Teilbereich der Sexualpädagogik, nicht ihr Ganzes.
Emanzipatorische Sexualpädagogik	Ansatz, der von Selbstbestimmung und Rechten ausgeht statt von Gefahren und Normen. Historisch die Gegenbewegung zur Abschreckungspädagogik.
Selbsterfahrung	Auseinandersetzung mit der eigenen sexuellen Geschichte und Haltung als Teil der Ausbildung. Begründung: Die eigene Geschichte wirkt in der Arbeit mit, ob man sie kennt oder nicht.
Frageschachtel	Anonymer Kasten für Fragen der Klasse. Wirksam nur, wenn alle Fragen beantwortet

	werden; eine nicht geleerte Schachtel ist ein gebrochenes Versprechen.
Altersgemäss	Auf den Entwicklungsstand bezogen, nicht auf das Kalenderalter. Was ein Kind fragt, ist für dieses Kind altersgemäss.
Doktorspiele	Gegenseitige Körpererkundung unter Kindern ähnlichen Alters. Entwicklungstypisch, solange Freiwilligkeit und Altersnähe gegeben sind.
Schamgrenze	Die individuell und kulturell geprägte Grenze, ab der etwas als zu privat empfunden wird. Sie wird gelernt und verschiebt sich mit dem Alter.
Grenzverletzung	Unabsichtliches oder unbedachtes Überschreiten einer Grenze, korrigierbar durch Ansprechen. Erste Stufe eines gebräuchlichen Dreierschemas.
Übergriff	Bewusstes Übergehen einer Grenze trotz erkennbaren Widerstands. Zweite Stufe des Schemas, unterhalb der Strafbarkeitsschwelle.
Strafrechtlich relevante Handlung	Dritte Stufe: eine Handlung, die einen Straftatbestand erfüllt. Die Abstufung hilft Teams, nicht jede Situation gleich zu behandeln.
Peer Education	Vermittlung durch etwa Gleichaltrige. Wirksam bei Themen, bei denen die Nähe zur Lebenswelt wichtiger ist als die Fachautorität.
Präventionsdilemma	Angebote erreichen am wenigsten die, die sie am meisten brauchen. Grund, weshalb obligatorischer Schulunterricht nicht durch Freiwilligenangebote ersetzbar ist.
Sexualpädagogisches Konzept	Schriftliche Grundlage einer Institution zu Haltung, Zuständigkeit und Verfahren. Wirkt vor allem dann, wenn es vor dem ersten Anlassfall existiert.
Sexuelle Rechte	Aus den Menschenrechten abgeleitete Rechte, die Sexualität betreffen. In der Schweiz verbreitet ist die Fassung mit neun Rechten nach der Erklärung der IPPF.

Recht in der Schweiz

Begriff	Erklärung
Schutzalter	In der Schweiz 16 Jahre (Art. 187 StGB). Sexuelle Handlungen mit Kindern unter 16 sind strafbar.
Altersdifferenzregel	Sexuelle Handlungen unter Jugendlichen bleiben straflos, wenn der Altersunterschied weniger als drei Jahre beträgt (Art. 187 Ziff. 2 StGB).
Widerspruchslösung	Seit dem 1. Juli 2024 geltendes Grundmodell im Sexualstrafrecht: Strafbar ist, wer gegen den erkennbaren Willen einer Person handelt. Gegenwehr ist nicht verlangt.
Schockzustand	Variante von Art. 189 und 190 StGB: strafbar, wer einen Schockzustand für eine sexuelle Handlung ausnützt. Das Gesetz spricht nicht von «Erstarren», und Bewegungslosigkeit gilt nicht automatisch als geäusselter Widerspruch.
Sexuelle Nötigung, Vergewaltigung	Weiterhin eigene Tatbestände mit höherem Strafrahmen (Art. 189 und 190 Abs. 2 StGB), wenn Gewalt, Drohung oder psychischer Druck im Spiel sind.
Art. 197 StGB	Pornografiebestimmung. Regelt unter anderem den Zugang von Minderjährigen zu pornografischem Material und den Umgang mit Darstellungen Minderjähriger.
Sexting-Ausnahme	Seit dem 1. Juli 2024 sind einvernehmlich hergestellte und geteilte Aufnahmen unter Jugendlichen unter bestimmten Voraussetzungen von der Strafbarkeit ausgenommen (Art. 197 Abs. 8bis StGB). Die Reichweite wird häufig zu weit wiedergegeben.

Fristenregelung	Ein Schwangerschaftsabbruch bleibt innerhalb von zwölf Wochen seit Beginn der letzten Periode auf schriftliches Verlangen der schwangeren Person straflos (Art. 119 StGB).
Urteilsfähigkeit	Fähigkeit, vernunftgemäss zu handeln (Art. 16 ZGB). Sie wird bezogen auf die konkrete Handlung beurteilt und nicht pauschal zu- oder abgesprochen.
Beistandschaft	Massnahme des Erwachsenenschutzes mit genau umschriebenem Aufgabenbereich. Sie entzieht nicht automatisch die Entscheidungsbefugnis in persönlichen Angelegenheiten.
KESB	Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde. Zuständig für Schutzmassnahmen und für Meldungen bei Gefährdung.
Melderecht und Meldepflicht	Wer beruflich mit Kindern zu tun hat, kann eine Gefährdung melden; für bestimmte Berufsgruppen und Situationen besteht eine Pflicht (Art. 314c und 314d ZGB). Die Abgrenzung ist im Einzelfall zu prüfen.
Dispensation	Befreiung vom Unterricht. Für den sexualkundlichen Unterricht gibt es kein allgemeines Recht darauf; die Regelung ist kantonal. Das Bundesgericht wies 2014 entsprechende Gesuche in Basel-Stadt ab.
Schutzauftrag	Verpflichtung von Institutionen, betreute Personen vor Übergriffen zu schützen. Steht regelmässig in Spannung zum Recht auf Selbstbestimmung und ist deshalb im Verfahren zu regeln, nicht im Einzelfall zu improvisieren.

Geschlecht und Identität

Begriff	Erklärung
Geschlechtsidentität	Das eigene Empfinden, welchem Geschlecht man angehört. Unabhängig von körperlichen Merkmalen und von der sexuellen Orientierung.
Geschlechtsausdruck	Wie eine Person ihr Geschlecht nach aussen zeigt: Kleidung, Sprache, Bewegung, Auftreten.
Zugeschriebenes Geschlecht	Das Geschlecht, das andere einer Person zuordnen. Kann von Identität und Ausdruck abweichen.
Cis	Bezeichnung für Personen, deren Geschlechtsidentität dem bei der Geburt eingetragenen Geschlecht entspricht.
Trans	Bezeichnung für Personen, deren Geschlechtsidentität nicht dem bei der Geburt eingetragenen Geschlecht entspricht. Als Adjektiv verwendet, nicht als Substantiv.
Nonbinär	Geschlechtsidentität ausserhalb der Einteilung in Mann und Frau.
Intergeschlechtlich	Körperliche Merkmale, die sich nicht eindeutig den medizinischen Normen für männlich oder weiblich zuordnen lassen. Betrifft den Körper, nicht die Identität.
Sexuelle Orientierung	Auf welches Geschlecht sich das Begehren richtet. Unabhängig von der Geschlechtsidentität.
Asexualität	Geringes oder fehlendes sexuelles Begehren als Orientierung, nicht als Störung.
Coming-out	Der Prozess, sich der eigenen Identität oder Orientierung bewusst zu werden (inneres Coming-out) und sie anderen mitzuteilen (äusseres). Der Zeitpunkt gehört der betroffenen Person.
Heteronormativität	Die unausgesprochene Annahme, Heterosexualität und Zweigeschlechtlichkeit seien

	der Normalfall. Wirkt in Materialien und Aufgabenstellungen oft unbemerkt weiter.
Pronomen	Sprachliche Form, mit der eine Person bezeichnet werden möchte. Nachfragen ist zulässig, Raten schafft Fehler.
Regenbogenfamilie	Familie, in der mindestens ein Elternteil lesbisch, schwul, bisexuell, trans oder nonbinär ist.
Geschlechtsdysphorie	Leidensdruck durch die Abweichung zwischen Geschlechtsidentität und körperlichen Merkmalen oder Zuschreibungen. Nicht jede trans Person erlebt sie.

Körper, Gesundheit, Verhütung

Begriff	Erklärung
Vulva	Die äusseren Geschlechtsorgane: Schamlippen, Klitoris, Scheidenvorhof. Häufig fälschlich «Vagina» genannt.
Vagina	Der innere Kanal zwischen Scheidenvorhof und Gebärmutterhals.
Klitoris	Organ mit hoher Nervendichte, das grösstenteils innen liegt. Der sichtbare Teil ist die Spitze.
Penis	Männliches Geschlechtsorgan aus Schwellkörpern, Harnröhre und Eichel.
Vorhaut	Hautfalte über der Eichel. Beschneidung ist ein eigenes Thema mit medizinischen, religiösen und rechtlichen Aspekten.
Menstruation	Monatliche Abstossung der Gebärmutter Schleimhaut. Beginn typischerweise zwischen 10 und 15 Jahren.
Zyklus	Zeitraum von einer Menstruation zur nächsten, im Mittel 28 Tage, mit grosser normaler Schwankungsbreite.
Ejakulation	Ausstoss von Samenflüssigkeit. Der erste wird als Samenerguss erlebt und markiert die Zeugungsfähigkeit.
Pubertät	Entwicklungsphase mit körperlicher Reifung und ausgeprägten psychischen Veränderungen. Beginnt bei Mädchen im Mittel früher.
Pearl-Index	Kennzahl für die Zuverlässigkeit einer Verhütungsmethode: Zahl der Schwangerschaften pro 100 Personen in einem Jahr Anwendung.
Hormonelle Verhütung	Pille, Ring, Pflaster, Stäbchen, Spritze, Hormonspirale. Wirkt über die Unterdrückung des Eisprungs oder über den Schleim.
Barrieremethoden	Kondom, Femidom, Diaphragma. Einzige Methoden, die zugleich vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen.
Notfallverhütung	Die «Pille danach», wirksam abhängig vom Zeitpunkt. In der Schweiz in der Apotheke ohne Rezept erhältlich.
STI	Sexuell übertragbare Infektionen. Der Begriff hat «Geschlechtskrankheit» abgelöst, weil viele Infektionen ohne Krankheitszeichen verlaufen.
HIV und Aids	HIV ist das Virus, Aids das späte Krankheitsstadium. Unter wirksamer Therapie ist HIV nicht übertragbar.
PrEP	Medikamentöse Vorbeugung gegen eine HIV-Ansteckung.
HPV-Impfung	Impfung gegen humane Papillomviren, die Gebärmutterhals- und andere Krebsarten

	verursachen können. In der Schweiz für alle Geschlechter empfohlen.
Schwangerschaftsabbruch	Beendigung einer Schwangerschaft, medikamentös oder operativ. Rechtlich geregelt über die Fristenregelung.

Digitale Medien

Begriff	Erklärung
Sexting	Einvernehmlicher Austausch selbst erstellter erotischer Aufnahmen. Als solches keine Gefährdung; das Risiko liegt in der Weitergabe.
Sextortion	Erpressung mit intimen Aufnahmen. Typischer Ablauf: Kontakt, Vertrauen, Aufnahme, Forderung.
Cybergrooming	Gezielte Kontaktaufnahme Erwachsener zu Kindern im Netz mit dem Ziel sexueller Handlungen. Verläuft über Aufmerksamkeit und Vertrauen, nicht über Druck.
Bilder ohne Einwilligung	Weitergabe intimer Aufnahmen gegen den Willen der abgebildeten Person. Der Schaden entsteht durch die Verbreitung, nicht durch die Aufnahme.
Pornografie	Darstellung sexueller Handlungen zum Zweck der Erregung. Für Minderjährige rechtlich beschränkt, in der Praxis leicht zugänglich.
Medienkompetenz	Fähigkeit, Medieninhalte einzuordnen und die eigene Nutzung zu steuern. Im Lehrplan 21 ein eigener Modullehrplan.

Institution und Beeinträchtigung

Begriff	Erklärung
Sexualbegleitung	Bezahlte körperliche und sexuelle Begleitung von Menschen mit Beeinträchtigung durch dafür ausgebildete Personen. In der Schweiz zulässig und in Institutionen unterschiedlich geregelt.
Assistenz	Unterstützung bei Handlungen, die eine Person nicht selbst ausführen kann. Bei sexuellen Themen ist die Abgrenzung zur Begleitung vorab zu klären.
Leichte Sprache	Sprachform mit kurzen Sätzen und ohne Fachwörter. Bei sexuellen Themen anspruchsvoll, weil viele Begriffe keine einfache Entsprechung haben.
Intimpflege	Körperpflege im Genitalbereich. Braucht klare Regeln, weil sie die Grenze zwischen Pflege und Übergriff berührt.
Selbstbestimmung	Das Recht, über das eigene Leben zu entscheiden. In Institutionen regelmässig in Spannung zum Schutzauftrag; die Auflösung erfolgt über Verfahren, nicht über Verbote.
Nähe und Distanz	Die berufliche Regulierung von Körperkontakt. Gegenstand jedes sexualpädagogischen Konzepts.
Präventionskonzept	Schriftliche Regelung zum Schutz vor Übergriffen: Verfahren, Zuständigkeiten, Meldewege, externe Stellen.

Pflege

Rechtliche Einträge veralten. Die Revision des Sexualstrafrechts vom 1. Juli 2024 ist das jüngste Beispiel; sie hat mehrere gängige Merksätze überholt. Vorgesehen ist eine jährliche Durchsicht, bei der geprüft wird, ob sich Gesetzeslage, Impfeempfehlungen oder Begriffsgebrauch geändert haben.

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