



Konsens als Wahrnehmung

Doppellektion für den 3. Zyklus, 90 Minuten

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

Warum die übliche Reihenfolge nicht funktioniert

Die vorhandenen Schweizer Materialien zum Konsens arbeiten mit Regeln und mit dem Lesen fremder Signale. Das ist richtig und deckt sich mit dem, was das Gesetz seit dem 1. Juli 2024 verlangt. Als Lernweg ist es trotzdem die zweite Hälfte.

Wer die Signale anderer lesen soll, muss zuerst die eigenen kennen. Bei den meisten Menschen meldet sich der Körper vor dem Kopf: Der Magen zieht sich zusammen, die Schultern gehen hoch, der Atem stockt, und erst danach entsteht der Gedanke, dass man das nicht will. Wer diesen Ablauf am eigenen Körper nie bemerkt hat, erkennt ihn beim Gegenüber nicht.

Diese Lektion dreht die Reihenfolge deshalb um: erst die eigene Wahrnehmung, dann das Aussprechen, dann die Wahrnehmung der anderen, zuletzt das Recht.

Was seit dem 1. Juli 2024 gilt

Bis zur Revision stand die Nötigung im Zentrum: Strafbar war, wer mit Gewalt, Drohung oder psychischem Druck zu einer sexuellen Handlung zwang. Seit der Revision genügt der entgegenstehende Wille. Art. 189 Abs. 1 StGB stellt unter Strafe, wer gegen den Willen einer Person eine sexuelle Handlung an ihr vornimmt oder von ihr vornehmen lässt oder zu diesem Zweck einen Schockzustand ausnützt. Art. 190 Abs. 1 sagt dasselbe für den Beischlaf und beischlafsähnliche Handlungen.

Zwei Punkte sind für den Unterricht wichtiger als die Paragraphen. Erstens: Das Gesetz verlangt keine Gegenwehr. Massgeblich ist, ob der entgegenstehende Wille erkennbar war. Zweitens, und hier steht in vielen Zusammenfassungen Falsches: Das Wort «Erstarren» kommt im Gesetz nicht vor. Erfasst ist, wer einen Schockzustand ausnützt. Bewegungslosigkeit gilt also nicht automatisch als geäusselter Widerspruch.

Pädagogisch folgt daraus eine Aufgabe, die der Slogan «Nein heisst Nein» nicht abbildet. Verlangt ist die Fähigkeit, ein Nein auch dann zu erkennen, wenn es nicht ausgesprochen wird. Das ist eine Wahrnehmungsleistung, und sie fällt in sexueller Erregung schwerer als sonst.

Ablauf

Zeit	Baustein	Sozialform
10 Min.	Einstieg: Situationen ohne Sexualbezug	Plenum
25 Min.	Baustein 1: Die eigenen Signale	Einzeln, dann Paare
20 Min.	Baustein 2: Vom Spüren zum Sagen	Paare
20 Min.	Baustein 3: Die Signale der anderen	Kleingruppen
10 Min.	Baustein 4: Was das Recht verlangt	Plenum
5 Min.	Abschluss	Plenum

Einstieg (10 Minuten)

Drei Situationen ohne Sexualbezug an die Wand: Jemand nimmt dir im Bus das Handy aus der Hand. Eine entfernte Verwandte umarmt dich zur Begrüssung. Ein Kollege legt beim Reden die Hand auf deine Schulter.

Eine Frage dazu: Woran hast du gemerkt, dass du das nicht willst — bevor du es gedacht hast? Antworten sammeln und stehen lassen, ohne sie zu ordnen.

Baustein 1: Die eigenen Signale (25 Minuten)

Übung «Stopp»: Zwei Personen stehen sich in etwa fünf Metern Abstand gegenüber. Eine geht langsam auf die andere zu. Die stehende Person sagt Stopp, sobald der Abstand unangenehm wird. Danach Rollentausch.

Die Auswertung ist der Inhalt, nicht die Übung:

- Was war zuerst da, das Gefühl oder das Wort?
- Wo im Körper hat es sich gemeldet?
- Wie lange lag zwischen dem Spüren und dem Sagen?
- Hat jemand länger gewartet, als er wollte? Warum?

Die letzte Frage bringt regelmässig den ergiebigsten Teil: Höflichkeit, Unsicherheit, die Sorge, sich lächerlich zu machen. Genau diese Gründe wirken später in sexuellen Situationen weiter.

Baustein 2: Vom Spüren zum Sagen (20 Minuten)

In Paaren wird geübt, das Signal in einen Satz zu übersetzen. Vorgegeben sind drei Stufen, weil ein Nein selten als Nein beginnt:

- Andeutung: «Ich weiss nicht.» «Warte mal.»
- Klar: «Ich will das nicht.» «Hör auf.»
- Ohne Begründung: «Nein.» — und der Hinweis, dass keine Begründung nötig ist.

Zweiter Teil, ebenso wichtig: ein Nein annehmen. Eine Person sagt Nein, die andere antwortet mit einem einzigen Satz, der weder verhandelt noch beleidigt ist. Das fällt erfahrungsgemäss schwerer als das Neinsagen.

Baustein 3: Die Signale der anderen (20 Minuten)

Erst jetzt die Aussenperspektive. In Kleingruppen wird gesammelt, woran man bei einer anderen Person merkt, dass sie nicht will: Wegdrehen, Verstummen, Steifwerden, mechanisches Mitmachen, ausweichender Blick.

Dazu die Regel, die aus dem Recht folgt: Wer unsicher ist, fragt und wartet die Antwort ab. Nicht «sie hat nichts gesagt», sondern «ich habe gefragt».

Baustein 4: Was das Recht verlangt (10 Minuten)

Kurz und ohne Paragrafenschulung: Seit Juli 2024 zählt der Wille, nicht die Gegenwehr. Wer sich nicht wehrt, hat nicht zugestimmt. Und wer einen Schockzustand ausnützt, macht sich strafbar.

Der Übertrag zurück auf Baustein 1: Das Gesetz verlangt eine Wahrnehmungsleistung. Geübt wurde sie in den ersten fünfzig Minuten.

Abschluss (5 Minuten)

Eine Frage zum Mitnehmen, ohne Austausch: Woran merkst du bei dir selbst, dass du etwas nicht willst?

Was nicht in diese Lektion gehört

- Rollenspiele mit sexuellem Inhalt. Die Übungen bleiben bewusst im Alltag.
- Fallgeschichten aus der Klasse. Wer etwas erzählen will, tut das nachher und unter vier Augen.
- Eine Statistik über sexuelle Gewalt als Einstieg. Sie erzeugt Betroffenheit und keine Wahrnehmung.

Herkunft

Angeregt durch drei Lektionen der Berner Gesundheit — «Konsens-Pizza», «Konsens: Ampelsystem» und «Konsens, wie geht das?» —, die alle mit Regeln und mit dem Lesen fremder Signale arbeiten. Die Umkehrung der Reihenfolge, die Stopp-Übung mit dieser Auswertung und die rechtliche Einordnung 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 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