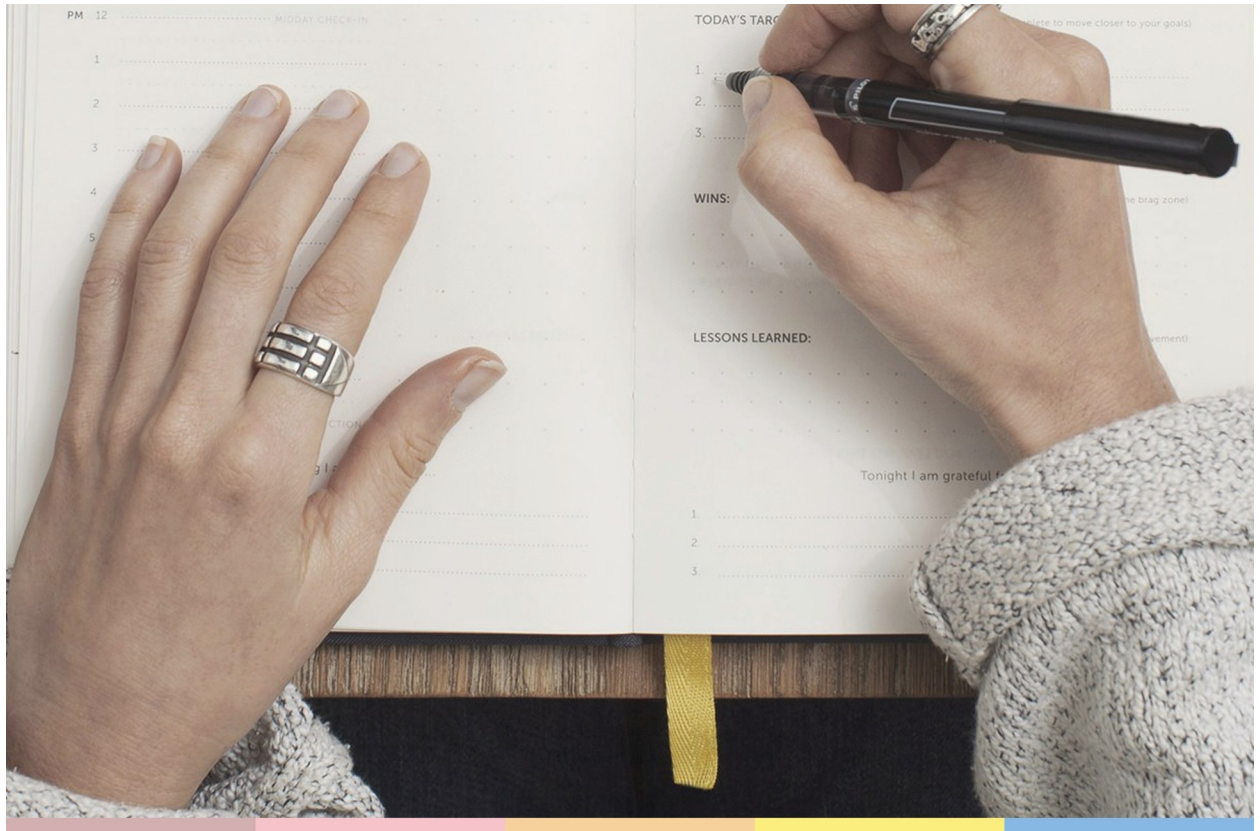




Bevor Sie Sexualkunde unterrichten

Zwölf Fragen an sich selbst

ISP-Praxisblatt Sexualpädagogik

Verfasst von Ben Kneubühler, Institutsleiter ISP Zürich

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

Stand September 2026 · V 0.1

Dieses Blatt wird nicht eingesammelt, nicht ausgewertet und nicht besprochen. Es gibt keine Punkte und keine richtigen Antworten. Wer möchte, füllt es aus und legt es weg.

Der Grund für die Fragen ist praktisch. In einer Sexualekdektion entscheidet weniger das Material als die Frage, ob die Lehrperson bei einem heiklen Moment ruhig bleibt. Ruhe entsteht nicht aus Vorbereitung des Stoffs, sondern daraus, dass man die eigenen wunden Punkte kennt, bevor eine Klasse sie findet.

Rechnen Sie mit zwanzig Minuten.

Die eigene Geschichte

1. Wie wurde ich selbst aufgeklärt?

Von wem, in welchem Alter, mit welchen Worten. Und was habe ich nebenbei gelernt, das niemand gesagt hat.

2. Welches Wort für die eigenen Geschlechtsteile habe ich als Kind gelernt?

Gab es überhaupt eines. Benutze ich es heute noch.

3. Wer hat mit mir über Sexualität gesprochen, und wer auffällig nicht?

Die eigene Sprache

4. Welche Wörter benutze ich im Unterricht, wenn ich Körperteile benenne?

5. Welche Wörter vermeide ich, und was tue ich stattdessen?

Umschreiben, überspringen, die Klasse fragen, den Fachbegriff nehmen.

6. Bei welchem Wort aus dem Mund einer Schülerin würde ich zusammenzucken?

Die eigenen Grenzen

7. Bei welcher Frage werde ich rot?

Und was mache ich in dieser Sekunde: lachen, streng werden, das Thema wechseln, es zugeben.

8. Welche Frage würde ich nicht beantworten wollen, und mit welcher Begründung gegenüber der Klasse?

9. Was tue ich, wenn ein Kind mitten in der Stunde etwas erzählt, das nicht in die Stunde gehört?

Wen ziehe ich bei, bis wann, und was sage ich dem Kind unmittelbar danach.

Die eigene Rolle

10. Wovor habe ich mehr Respekt: vor der Klasse, vor den Eltern oder vor der Schulleitung?

11. Was soll am Ende der Woche anders sein?

In einem Satz, ohne Lehrplanvokabular.

12. Woran würde ich merken, dass es gut gelaufen ist?

Und woran, dass es schiefgegangen ist.

Was Sie mit den Antworten tun

Drei der zwölf Fragen führen erfahrungsgemäss zu einer Antwort, die überrascht. Diese drei sind die brauchbaren. Sie zeigen die Stellen, an denen der Unterricht wackeln wird.

Zwei Dinge lassen sich vorher regeln. Für Frage 9 klären Sie den Ablauf mit Schulleitung und Schulsozialarbeit, bevor die Woche beginnt — nicht danach. Für Frage 8 formulieren Sie einen Satz, den Sie ruhig sagen können, zum Beispiel: «Das ist eine gute Frage, und ich beantworte sie nicht, weil sie mich persönlich betrifft.» Ein solcher Satz ist keine Ausflucht, sondern ein Modell dafür, wie man eine Grenze zieht, ohne jemanden abzuweisen.

Warum das dazugehört

In der sexualpädagogischen Ausbildung heisst dieser Teil Selbsterfahrung, und er hat einen zweifelhaften Ruf. Viele stellen sich darunter vor, dass man vor einer Gruppe Persönliches erzählen muss.

Gemeint ist etwas Nüchterneres. Wer Menschen in ihrer Sexualität begleitet, arbeitet mit einem Gegenstand, zu dem er selbst eine Geschichte hat. Diese Geschichte wirkt mit, ob man sie kennt oder nicht. Sie zu kennen ist der Unterschied zwischen einer Reaktion und einer Entscheidung.

Dieses Blatt ist die kleinste Form davon: zwölf Fragen, allein beantwortet, ohne Publikum.

Herkunft

Angeregt durch eine einzelne Übung in «Ganz schön intim» von Selbstlaut (Wien, 2013), die Lehrpersonen fragt, was die allerpeinlichste Frage eines Kindes aus ihrer Klasse wäre. In den 98 gesichteten Materialien war das die einzige Stelle, an der die Lehrperson selbst zum Gegenstand wird. Fragen und Aufbau dieses Blattes 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