



Zwölf Methoden ohne Material

Für Einsätze, bei denen nichts vorhanden ist

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

Der Raum hat Tische, die sich nicht verschieben lassen, der Projektor läuft nicht, und das bestellte Material liegt in einem anderen Schulhaus. Diese zwölf Methoden brauchen nichts ausser Papier, Stiften und Platz.

Zu jeder Methode stehen erprobte Aussagen dabei. Sie sind der schwierige Teil: Das Verfahren ist in zwei Minuten erklärt, die passende Aussage entscheidet über den Verlauf. Wo Aussagen für beide Stufen angegeben sind, steht der Zyklus davor.

Die Stufenangabe ist eine Empfehlung und keine Grenze. «Zyklus 3» heisst: für jüngere Klassen braucht es mehr Zeit und eine ruhigere Gruppe, nicht dass es verboten wäre. Bei Zwölfjährigen in der 6. Klasse funktionieren mehrere der Zyklus-3-Methoden, wenn die Aussagen angepasst werden.

1. Vier Ecken

Zyklus 2 und 3 · 10 Minuten

Vier Ecken des Raums stehen für vier Antworten. Zu jeder Aussage stellen sich alle in eine Ecke, zwei erklären warum. Aussagen von harmlos nach heikel steigern.

Erprobte Aussagen dazu:

- Ecken: stimmt · stimmt teilweise · stimmt nicht · weiss nicht.
- Zyklus 2: «Jungen zeigen Gefühle weniger.» «Über Verliebtsein redet man nicht mit den Eltern.» «Wer sich schämt, ist zu empfindlich.»
- Zyklus 3: «Wer ein Bild verschickt, ist selber schuld, wenn es weitergeht.» «Eifersucht zeigt, dass jemand einen gern hat.» «In einer Beziehung darf man nichts geheim halten.»

Was es bringt: Positionen werden sichtbar, ohne dass jemand reden muss.

2. Linie im Raum

Zyklus 2 und 3 · 10 Minuten

Eine gedachte Linie zwischen «stimme zu» und «stimme nicht zu». Zu jeder Aussage stellen sich alle auf die Linie. Wer will, sagt einen Satz.

Erprobte Aussagen dazu:

- Zyklus 2: «Über den eigenen Körper spricht man nicht in der Schule.» «Erwachsene sagen die Wahrheit, wenn man sie etwas fragt.»
- Zyklus 3: «Man merkt, wenn jemand nicht will, auch ohne Worte.» «Pornos zeigen, wie Sex wirklich abläuft.» «Ein Nein muss man begründen.»

Was es bringt: Abstufungen statt Ja-Nein. Zeigt der Klasse ihre eigene Bandbreite.

3. Zettel im Kreis

Zyklus 3 · 15 Minuten

Jede Person schreibt eine Antwort auf ein Blatt, faltet es und gibt es weiter. Nach fünf Runden liest jede das Blatt vor, das sie in der Hand hält.

Erprobte Aussagen dazu:

- Fragen für die Runden: «Was möchtest du über Sexualität wissen, traust dich aber nicht zu fragen?» · «Was haben Erwachsene dir erzählt, das nicht gestimmt hat?» · «Was würdest du einem jüngeren Kind raten?»

- Wichtig: Vor der ersten Runde ansagen, dass alles vorgelesen wird. Wer das erst nachher erfährt, fühlt sich überrumpelt.

Was es bringt: Anonymität bei voller Beteiligung.

4. Begriffe sortieren

Zyklus 2 und 3 · 15 Minuten

Wörter auf Zetteln werden zwischen «sagt man» und «sagt man nicht» einsortiert. Die Klasse verhandelt die Reihenfolge.

Erprobte Aussagen dazu:

- Zyklus 2: Scheide · Penis · Busen · Po · Pipi · Vulva · Hoden · schwanger · Periode · küssen.
- Zyklus 3: dieselben, ergänzt um Klitoris · Erektion · Orgasmus · schwul · Sexting · Verhütung.
- Ein Zettel bleibt leer und darf selbst beschriftet werden. Dort steht am Schluss meistens das Wort, das die Klasse wirklich beschäftigt.

Was es bringt: Sprachstand und Klima in einer Viertelstunde sichtbar.

5. Stimmt das?

Zyklus 2 und 3 · 15 Minuten

Zehn Aussagen, die Klasse entscheidet je nach Setting durch Handzeichen oder Positionierung. Auflösung erst nach allen zehn.

Erprobte Aussagen dazu:

- Zyklus 2, davon sind sechs richtig: «Alle Menschen kommen unterschiedlich schnell in die Pubertät.» (stimmt) · «Die Periode dauert bei allen gleich lang.» (stimmt nicht) · «Jungen haben auch Brustwarzen.» (stimmt) · «Wer schon Schamhaare hat, ist erwachsen.» (stimmt nicht)
- Zyklus 3: «Die Pille schützt vor Geschlechtskrankheiten.» (stimmt nicht) · «Beim ersten Mal kann man nicht schwanger werden.» (stimmt nicht) · «Mit 15 und 17 ist Sex nicht strafbar.» (stimmt, der Abstand zählt) · «Nur wer sich wehrt, hat Nein gesagt.» (stimmt nicht)

Was es bringt: Korrektur ohne Blossstellung.

6. Die Zeitreise

Zyklus 3 · 20 Minuten

In Kleingruppen: Was hätte diese Frage vor fünfzig Jahren für eine Antwort bekommen? Und in fünfzig Jahren?

Erprobte Aussagen dazu:

- «Wer wäscht zu Hause die Wäsche?» · «Dürfen zwei Männer heiraten?» · «Ab wann darf man selbst über den eigenen Körper bestimmen?» · «Was passiert, wenn eine Frau schwanger wird und nicht verheiratet ist?»

Was es bringt: Zeigt, dass Normen gemacht sind, ohne dass man es behaupten muss.

7. Der leere Stuhl

Zyklus 3 · 20 Minuten



Ein leerer Stuhl steht für eine Person in einer Situation. Die Klasse überlegt, was diese Person denkt, fühlt und braucht. Niemand spielt sie.

Erprobte Aussagen dazu:

- «Auf dem Stuhl sitzt jemand, dessen Bild ohne Einwilligung weitergeschickt wurde.» · «... jemand, der zum ersten Mal verliebt ist und es niemandem sagt.» · «... jemand, der in der Umkleidekabine ausgelacht wurde.» · «... jemand, der etwas erzählen möchte und nicht weiss, wem.»

Was es bringt: Perspektivenwechsel ohne Rollenspiel und ohne Exposition.

8. Briefkasten

Zyklus 3 · 15 Minuten

Alle schreiben einen Rat an eine erfundene Person mit einem Problem. Die Ratschläge werden gemischt und vorgelesen.

Erprobte Aussagen dazu:

- Zyklus 2: «Mira, 11, schämt sich in der Umkleidekabine und will nicht mehr ins Schwimmen.»
- Zyklus 3: «Jan, 14, hat einem Mädchen ein Nacktbild geschickt und weiss jetzt nicht, wer es alles hat.» · «Elif, 15, will nicht weitergehen, traut sich aber nicht, es zu sagen.»

Was es bringt: Die Klasse berät sich selbst, ohne dass jemand betroffen sein muss.

9. Standbild in Worten

Zyklus 2 · 15 Minuten

Eine Situation wird beschrieben, die Klasse sagt Wörter, die dazu passen. Die Wörter werden gesammelt und geordnet.

Erprobte Aussagen dazu:

- «Du stehst zum ersten Mal allein vor der Klasse.» · «Jemand fasst dich an, ohne zu fragen.» · «Du bekommst eine Nachricht von jemandem, den du magst.»
- Danach die Frage: Welche dieser Wörter beschreiben etwas im Körper, welche etwas im Kopf?

Was es bringt: Wortschatzarbeit, die sich nicht wie Wortschatzarbeit anfühlt.

10. Zwei Wahrheiten

Zyklus 3 · 10 Minuten

Die Fachperson nennt drei Aussagen über sexuelle Gesundheit, zwei stimmen. Die Klasse entscheidet, welche nicht stimmt.

Erprobte Aussagen dazu:

- «Die Klitoris ist grösser, als man von aussen sieht.» (stimmt) · «Jungen bekommen manchmal ohne Grund eine Erektion.» (stimmt) · «Menstruationsblut ist unrein.» (stimmt nicht)

Was es bringt: Einstieg, der Aufmerksamkeit erzeugt und Wissen prüft.

11. Fragen an die Zukunft

Zyklus 3 · 15 Minuten

Jede Person schreibt eine Frage auf, die sie in fünf Jahren beantwortet haben möchte. Die Zettel bleiben bei den Schreibenden.

Erprobte Aussagen dazu:

- Impuls dazu: «Was möchtest du über dich selbst wissen, wenn du zwanzig bist?»
- Wer nichts findet, schreibt eine Frage, die er heute jemandem stellen würde, wenn es ohne Folgen bliebe.

Was es bringt: Schliesst einen Einsatz ab, ohne dass jemand etwas preisgibt.

12. Stiller Dialog

Zyklus 3 · 20 Minuten

Auf grossen Blättern stehen Fragen. Alle gehen herum und schreiben Antworten und Kommentare zu dem, was schon dasteht. Es wird nicht gesprochen.

Erprobte Aussagen dazu:

- Blattfragen Zyklus 3: «Woran merkt man, dass jemand nicht will?» · «Was macht eine Beziehung gut?»
· «Worüber wird in eurem Alter nicht geredet?» · «Was sollten Erwachsene über euch wissen?»

Was es bringt: Die stillste Klasse wird gesprächig, weil niemand zuhört.

Zwei Hinweise

Methoden, bei denen sich Personen im Raum positionieren, brauchen eine Regel vorweg: Die Position darf jederzeit gewechselt werden, auch mitten in der Diskussion. Ohne diese Regel werden Positionen verteidigt statt überdacht.

Und keine der zwölf Methoden ersetzt den Fragenteil. Sie schaffen den Boden, auf dem gefragt wird.

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