

# Konzept Sexualpädagogik

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Einleitung	3
2. Haltung	3
3. Sexualpädagogik am HPZ BL	3
4. Beteiligte an der Sexualpädagogik	4
5. Allgemeine Standards	4
5.1 Nähe, Distanz und Berührungen	4
5.2 Hygiene und Toilettengang	5
5.3 Duschen nach dem Toilettengang, Schwimm- oder Turnunterricht	5
6. Anweisungen für Praktikantinnen* und Zivildienstleistende	6
7. Unterrichtsschwerpunkte	6
8. Vorgehen bei Verdacht auf sexuelle Ausbeutung	6
9. Überprüfung und Anpassung des Konzeptes	7
10. Impressum	7
11. Anhang	7
11.1 Unterrichtsschwerpunkte	8

\* für die weibliche gilt immer auch die männliche Form



Anliegen besprechen und erste Erfahrungen in Freundschaft, Partnerschaft, Körperlichkeit und Sexualität sammeln können.

In der Sexualpädagogik des HPZ BL wird Sexualität ganzheitlich gelehrt und auch in die soziale und emotionale Entwicklung des Einzelnen eingebettet. Es trägt der Tatsache Rechnung, dass Information alleine nicht ausreicht. Die Schülerinnen sollen die Möglichkeit erhalten grundlegende Kompetenzen, wie z.B. Körperwissen, Sprache, Nähe und Distanz zu erwerben und zu üben.

Den Schülerinnen wird entscheidendes Wissen, Fähigkeiten und Werte zum Thema Sexualität an der Schule vermittelt. Sie werden befähigt, ihre Sexualität physisch und emotional, für sich allein und innerhalb einer Beziehung möglichst selbst zu bestimmen und mit Freude zu erfahren. Sexualpädagogik stärkt das Selbstbewusstsein der Schülerinnen und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Prävention vor Übergriffen und sexueller Ausbeutung.

#### **4. Beteiligte an der Sexualpädagogik**

Im Bereich der Sexualaufklärung und Sexualpädagogik sind die jungen Menschen mit einer Behinderung besonders auf das Engagement und die Förderung durch ihr familiäres und schulisches Umfeld angewiesen. Sie haben ein Anrecht auf Unterstützung, Beratung und Bildung. Um den Schülerinnen eine umfassende sexuelle Bildung zu ermöglichen, wird eine Zusammenarbeit zwischen allen Beteiligten angestrebt. In der Umsetzung sollen die Eltern und Erziehungsberechtigten der Schülerinnen in der Form von Elternabenden oder Elterngesprächen informiert und einbezogen werden.

Das HPZ BL bietet nebst der Familie Raum, in welchem sexualitätsbezogene Themen ergänzend und auch erweiternd behandelt werden können. Diese explizite Bildung ist im schulischen Rahmen sicher zu stellen und erfordert eine Zusammenarbeit zwischen den Familien sowie den Mitarbeitenden des HPZ BL.

#### **5. Allgemeine Standards**

##### **5.1 Nähe, Distanz und Berührungen**

Zu den Schülerinnen wird eine natürliche körperliche Nähe und Distanz eingehalten. Die Schülerinnen werden auf körperliche Annäherung z.B. Hilfestellung im Unterricht und bei Körperpflege hingewiesen. Berührungen, die von Mitarbeitenden ausgehen, finden vor allem dann statt, wenn getröstet, beruhigt oder der Aufmerksamkeitsfokus geändert wird.

Ist körperliche Nähe der Schülerinnen notwendig oder erforderlich, kann diese durch unterschiedliche Arten erfolgen. Daher wird von den Mitarbeitenden erwartet, dass ihr Handeln fachlich begründet, zweckdienlich, zielgerichtet und reflektiert ist. Die Mitarbeitenden überprüfen innerhalb des Teams ihre Kontakte und Beziehungen zu den Schülerinnen auf Nähe und Distanz und geben sich gegenseitig Rückmeldung, welche gegebenenfalls in das eigene Handeln integriert wird.

Hilfestellungen, die über eine längere Zeit angewendet wurden und wichtig, notwendig und hilfreich waren, können durch die Entwicklung der Schülerinnen nicht mehr angemessen sein oder überflüssig werden. Sie müssen deshalb immer wieder überprüft und angepasst werden.

Grundsätzlich wird von allen Mitarbeitenden und Schülerinnen erwartet, dass die individuelle Distanz respektiert und die Intimsphäre gewahrt wird. Eigene Bedürfnisse nach Nähe und Erregung werden nicht an den Schülerinnen befriedigt.

Bei Körperkontakt der Schülerinnen untereinander, im Kontext des Klassenzimmers, dürfen kollegiale Berührungen z.B. auf die Schulter klopfen oder Hände schütteln stattfinden. Auf dem Pausenhof und in der Freizeit zeigen wir ein wohlwollendes Verhalten, wenn Kinder und Jugendliche Zärtlichkeiten austauschen. Händchenhalten und Küssen ist grundsätzlich nicht verboten. Die Mitarbeitenden achten bei Paarbeziehungen auf Ungleichgewicht, Signale von Unwohlsein sowie Abwehr und thematisieren dies, wenn nötig.

**Bei den folgenden Punkten muss beachtet werden, dass alle Hilfestellungen von Seiten der Mitarbeitenden vorher verbalisiert werden. Türen werden, zum Schutz des Mitarbeitenden und der Schülerin, nicht abgeschlossen sondern als „besetzt“ gekennzeichnet.**

## 5.2 Hygiene und Toilettengang

Die Schülerinnen pflegen sich nach Möglichkeit selbst. Sie werden darauf aufmerksam gemacht und konkret angewiesen, wenn die Körperpflege vernachlässigt wird.

Bei begleiteter Körperpflege, beim WC-Gang und Duschen werden die Geschlechtsteile durch die Mitarbeitenden richtig benannt; z.B. Penis, Hodensack, Scheide, Schamlippen usw. Nach Möglichkeit werden Schülerinnen von Frauen und Schüler von Männern begleitet.

Beim Putzen bzw. Nachputzen nach dem Toilettengang tragen die Mitarbeitenden Handschuhe. Beim Saubermachen von Mädchen nach dem Stuhlgang ist darauf zu achten, dass immer von vorne nach hinten geputzt wird.

Beim Toilettengang der Schülerinnen möglichst Raum und Zeit angeben und sie windelfrei allein lassen; z.B. „Du darfst alleine sein und ich komme in 5 Minuten wieder“. Die Mitarbeitenden rufen und klopfen an der WC-Türe, wenn sie wieder zurückkommen.

Beim Wechseln der Windeln und Reinigen des Intimbereichs ebenfalls Handschuhe tragen und wenn möglich seitlich zur Schülerin stehen.

## 5.3 Duschen nach dem Toilettengang, Schwimm- oder Turnunterricht

Ist das Duschen von Windelträgerinnen nach dem Einkoten in die Windeln nötig, tragen die Mitarbeitenden Handschuhe.

Die Schülerinnen erledigen so viel wie möglich selbständig. Die Schülerinnen werden verbal angeleitet, z.B. dass das Kind in die Hocke gehen soll, um den Intimbereich besser reinigen zu können. Ist Handführung für das Reinigen des Intimbereichs nötig, so wird am Handgelenk oder Unterarm der Schülerin geführt. Zum Reinigen des Intimbereichs benutzen die Mitarbeitenden Einwegwaschlappen. Bei Bedarf wird auf der Wickelunterlage mit Feuchttüchern nachgeputzt. Die Schülerinnen trocknen sich nach Möglichkeit selbständig ab. Ist das selbständige Abtrocknen nicht möglich, werden die Schülerinnen am Handgelenk oder Unterarm geführt.

Ist das Duschen nach dem Einnässen nötig, tragen die Mitarbeitenden Handschuhe. Der Intimbereich wird lediglich abgeduscht und nicht zusätzlich von dem Mitarbeitenden gereinigt. Die Schülerinnen werden verbal angeleitet und trocknen sich nach Möglichkeit selbständig ab. Ist das selbständige Abtrocknen nicht möglich, werden die Schülerinnen am Handgelenk oder Unterarm geführt.

Das Duschen nach dem Schwimm- oder Turnunterricht dient der Beseitigung von Chlor oder Schweiß. Die Mitarbeitenden tragen Schwimm- oder Turnkleider. Die Schülerinnen werden verbal angeleitet. Die Mitarbeitenden sind Modell und zeigen die Handlungen an sich selbst vor. Aus diesem Grund tragen die Mitarbeitenden keine Handschuhe.

Ist das Duschen eine „Lehrstunde“ wird nach den oben genannten Vorgängen verfahren.

## **6. Anweisungen für Praktikantinnen und Zivildienstleistende**

Praktikantinnen und Zivildienstleistende werden von der Klassenlehrperson anhand des Konzepts Sexualpädagogik zum Thema Hygiene und Standards eingeführt. Anfangs Schuljahr bzw. Semester werden die Standards mitgeteilt.

## **7. Unterrichtsschwerpunkte**

Die Raster der unterschiedlichen Stufen sind an die WHO-Standards für Sexualpädagogik in Europa angelehnt und wurden von der „Arbeitsgruppe Sexualpädagogik“ aus ihrer praktischen Erfahrung mit Inhalten gefüllt. Sie dienen als Orientierungshilfe für alle Mitarbeitenden und sind für die einzelnen Schülerinnen den Stärken und Fähigkeiten entsprechend anzupassen.

- Kindergarten und Unterstufe
- Mittelstufe
- Oberstufe

## **8. Vorgehen bei Verdacht auf sexuelle Ausbeutung**

Achtung: Der Verdacht auf eine sexuelle Ausbeutung wiegt schwer. Vorschnelle Interventionen können den Schülerinnen mehr schaden als dienen: Ruhe bewahren! Jeder Verdacht muss der Institutionsleitung mitgeteilt werden.

Drei wichtige Hinweise:

1. Opferschutz geht vor: Es gilt den Schutz des betroffenen Kindes und seine Integrität zu wahren und überlegt zu handeln. Deshalb wird vor jedem Schritt immer geprüft, ob mit der Massnahme der Schutz des Opfers verbessert werden kann oder allenfalls die Gefährdung erhöht wird.
2. Sich selber schützen: Die Gefährdungsmeldung wird durch die Institutionsleitung ausgeführt. Dadurch können Mitarbeitende weiterhin Kontaktperson für das Kind und ggf. für die Eltern bleiben.
3. Nie alleine handeln: Besonnen bleiben, nicht alleine entscheiden und handeln.

Das HPZ BL richtet sich nach dem „Leitfaden zur Protokollierung bei Verdacht auf häusliche Gewalt/Kindesmisshandlung“ (Qualitätshandbuch 2.4.8) und dem Leitfaden des Kindes- und Jugendschutzes BL.

## **9. Überprüfung und Anpassung des Konzepts Sexualpädagogik**

Das Konzept ist fester Bestandteil der Qualitätssicherung des HPZ BL und wird regelmässig überprüft.

## **10. Impressum**

Das vorliegende Konzept wurde von einer Arbeitsgruppe, in welcher alle Stufen und Bereiche des HPZ BL vertreten waren, unter der Leitung von Elisabeth Bammatter, kant. Beratungsstelle für Schwangerschafts- und Beziehungsfragen, Fachstelle sexuelle Gesundheit, Binningen BL, erstellt.

## **11. Anhang**

### **11.1 Unterrichtsschwerpunkte**

Genehmigt an der ILK vom 20.05.2016

## Kindergarten und Unterstufe

Alter 4-9 Jahre	Wissen	Kompetenzen	Haltungen
Der menschliche Körper und seine Entwicklung	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>dass es verschiedene Geschlechtsteile gibt (Penis, Hoden, Scheide, ev. innere und äussere Schamlippen)</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>Geschlechts- und Körperteile wahrnehmen, zuordnen und benennen, z.B. indem Mitarbeitende die Geschlechtsteile beim WC-Gang benennen</li> <li>den Körperbau und die Grösse von Babys, Kindern und Erwachsenen unterscheiden</li> <li>jüngere und ältere Menschen unterscheiden</li> <li>Junge von Mädchen unterscheiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positives Körpergefühl, Selbstbild und Selbstwertgefühl</li> </ul>
Fruchtbarkeit und Fortpflanzung	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>woher die Babys kommen („Bauch“ der Mutter)</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>erklären, dass das Baby im „Bauch“ einer Frau wächst und durch die Scheide (zwischen den Beinen) geboren wird</li> <li>erklären, dass Babys von der Brust trinken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es gibt Paare mit einem oder mehreren oder auch ohne Kinder</li> </ul>
Sexualität	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>dass man den eigenen Körper berühren darf und dass es Vergnügen und Lust bereiten kann den eigenen Körper zu berühren</li> <li>wo man grundsätzlich andere Personen nicht berühren darf (Po, Brüste, Genitalien)</li> <li>dass Zärtlichkeit und körperliche Nähe als Ausdruck von Liebe und Zuneigung gilt</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>den eigenen Körper und die Genitalien entdecken</li> <li>Orte, an welchen man nackt sein und seine Genitalien berühren darf, erkennen bzw. benennen</li> <li>die Intimsphäre anderer respektieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positive Haltung zum eigenen Körper</li> <li>Körpererfahrungen machen und darüber sprechen ist in Ordnung</li> </ul>
Emotionen	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>dass es verschiedene Arten von Emotionen, wie z.B. Freude, Schmerz, Wut, Trauer, Ekel, Angst, jmd. gernhaben, streiten gibt</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>Emotionen ausdrücken und bei anderen deuten</li> <li>verschiedene Formen und Ausdrucksweisen von Gefühlen benennen</li> <li>lernen mit den Gefühlen, z.B. Enttäuschung, umzugehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eigene Gefühle und Emotionen sind richtig</li> <li>Gefühle dürfen gezeigt werden</li> </ul>
Beziehungen und Lebensstile	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>um die eigene Familienstruktur: Mami, Papi, Geschwister, Grosseltern</li> <li>dass es unterschiedliche Familienformen gibt, wie z.B. Zusammenleben, verheiratet, alleine leben, geschie-</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>die eigenen Familienstrukturen wahrnehmen bzw. benennen</li> <li>Anpassung an die vorhandenen Strukturen, Beziehungen und Lebensstile (was ist genau mit der Anpassung ge-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühle von Nähe und Vertrauen, dass sich auf Bindungserfahrung gründet</li> <li>Positive Haltung zu unterschiedlichen Lebensstilen</li> <li>Bewusstsein für die Vielfalt von Beziehungen</li> </ul>



	<p>den</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dass es Liebe und Freundschaft gibt</li> </ul>	<p>meint?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Unterschiede zwischen Liebe und Freundschaft wahrnehmen, erkennen und ggf. benennen</li> </ul>	
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	<p>Die Schülerinnen wissen, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dass sie eigene Bedürfnisse haben</li> <li>• es gute und schlechte körperliche Erfahrungen gibt</li> <li>• dass es Nähe und Distanz gibt</li> <li>• dass sie Wünsche nach körperlicher Nähe erfüllen, aber auch abschlagen dürfen</li> <li>• dass Hygiene wichtig ist</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen können, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedürfnisse, wie z.B. Hunger, Durst, Wärme, Kälte, Nähe, Distanz, WC-Gang usw. wahrnehmen</li> <li>• erkennen, welche Berührungen und Erfahrungen gut tun und welche nicht, bzw. bei welchen Berührungen es ihnen wohl oder unwohl ist</li> <li>• mit schlechten Erfahrungen umgehen: nein sagen, weggehen, mit jemandem sprechen dem man vertraut</li> <li>• sich waschen und pflegen</li> <li>• Unterschiede von sauberen und schmutzigen Windeln erkennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wertschätzen des eigenen Körpers</li> <li>• Es ist ok bei Schwierigkeiten und Unwohlsein Hilfe zu holen</li> <li>• Ein gesunder Körper braucht Pflege</li> </ul>
Sexualität und Recht	<p>Die Schülerinnen wissen, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dass sie sicher und geschützt sein dürfen und sich Schutz bzw. Unterstützung von Erwachsenen holen dürfen</li> <li>• dass sie bestimmen dürfen, wer nahe sein darf</li> <li>• dass sie Fragen zu Sexualität stellen dürfen</li> <li>• dass sie neugierig sein und sich erkundigen dürfen</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen können, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ja und nein sagen bzw. mit Gesten ausdrücken oder zeigen</li> <li>• kommunikative Kompetenzen entwickeln</li> <li>• Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken</li> <li>• sich bei Unwohlsein wehren</li> <li>• unangenehme Situationen erkennen und sich Hilfe bei Erwachsenen holen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstbestimmung</li> <li>• Bewusstsein für eigene Rechte, wodurch Selbstvertrauen entsteht</li> <li>• Haltung: Mein Körper gehört mir</li> <li>• Gefühl, dass eigene Entscheidungen getroffen werden dürfen</li> <li>• Recht auf Schutz</li> <li>• Verantwortung der Erwachsenen für die Sicherheit von Kindern</li> </ul>
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	<p>Die Schülerinnen wissen, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dass es soziale Rollen, Normen und Werte gibt</li> <li>• dass es kulturelle und rahmenbedingte Unterschiede gibt z.B. auf dem WC sitzen oder davor stehen</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen können, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• soziale Rollen achten</li> <li>• zwischen Verhalten im Privaten und in der Öffentlichkeit unterscheiden</li> <li>• das Ja und Nein Anderer akzeptieren</li> <li>• sich im entsprechenden Kontext angemessen verhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedlichkeiten zulassen und akzeptieren</li> <li>• Anerkennung sozialer Regeln in Bezug auf Privatheit und Intimität</li> </ul>

Mittelstufe

Alter 9-12 Jahre	Wissen	Kompetenzen	Haltungen
Der menschliche Körper und seine Entwicklung	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie man selbst bzw. andere aussieht</li> <li>• welche Zonen intim sind</li> <li>• was am eigenen Körper gefällt und womit man selbst Schwierigkeiten hat</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiede zwischen „ich und du“ bzw. „Mann und Frau“ erkennen</li> <li>• Körperteile und auch Geschlechtssteile benennen und orten</li> <li>• wahrnehmen, erkennen und erklären, dass intime Körperstellen selbst oder nur von ganz speziellen Personen berührt werden dürfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den eigenen Körper akzeptieren, stolz sein</li> <li>• Toll, dass ich ein Mädchen bzw. ein Junge bin</li> <li>• Selbstbestimmung über den eigenen Körper: Mein Körper gehört mir</li> </ul>
Fruchtbarkeit und Fortpflanzung	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• dass es sowohl den Mann, als auch die Frau zur Zeugung braucht (Mann und Frau liegen zusammen im Bett)</li> <li>• dass Kinder im „Bauch“ der Mutter wachsen</li> <li>• dass sie selbst auch im „Bauch“ herangewachsen sind</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• anhand von Bilderbüchern die Zeugung, Schwangerschaft und Geburt erklären</li> <li>• erklären, dass sie selbst auch einmal ein Baby waren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenes Gefühl (positiv oder negativ) dazu entwickeln bzw. wahrnehmen</li> </ul>
Sexualität	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• dass es unterschiedliche Geschlechter und Genitalien gibt</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interesse und Neugier am eigenen und anderen Geschlecht entwickeln und zeigen („Döckerle“)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sexualität ist etwas Schönes</li> <li>• Auch Küssen muss man nicht toll finden</li> </ul>
Emotionen	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• dass es unterschiedliche und auch ambivalente Gefühle gibt, wie z.B. Wut, Enttäuschung, Trauer, Freude, Angst, Lust</li> <li>• was Schamgefühl ist</li> <li>• was Bedürfnisse sind</li> <li>• dass das Zeigen von Emotionen, z.B. weinen, unterschiedlich wahrgenommen werden kann, wie bspw. Als peinlich oder mutig</li> <li>• dass das Verstecken von Emotionen (Cool sein) besser bei den anderen ankommen kann, aber nicht zur Lösung führt</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühle beschreiben und nachmachen</li> <li>• Emotionen bei sich und anderen wahrnehmen und erkennen</li> <li>• auf Emotionen reagieren, z.B. trösten</li> <li>• Bedürfnisse benennen, sich dafür einsetzen und auch auf-schieben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühle, Emotionen haben alle Menschen; sie helfen etwas auszudrücken</li> <li>• Gefühle mitteilen kann zur Lösung der Probleme beitragen</li> </ul>
Beziehungen und Lebensstile	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• dass es gleich- und gegengeschlechtliche Freund-</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• wahrnehmen und erkennen, welche Wünsche, Vorstellungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich selber und auch andere gerne haben</li> <li>• Man muss nicht alle mögen</li> </ul>

	<p>schaften gibt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• was eine Freundschaft mit den gegenseitigen Erwartungen ausmacht</li> <li>• wie es sich anfühlt, wenn man jmd. mag oder nicht</li> <li>• was verliebt ist</li> <li>• dass es unterschiedliche Beziehungsformen (Freund, Partner, Ehegatte) gibt</li> </ul>	<p>gen und Meinungen sie haben und diese auch vertreten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verantwortung für sich und andere in der Freundschaft übernehmen</li> <li>• den Unterschied zwischen Kolleginnen und einem Freund bzw. Freundin wahrnehmen und erkennen</li> <li>• Gefühle von Angenommen-sein, von Ablehnung und Verliebt-sein wahrnehmen und erkennen</li> <li>• unterschiedliche Beziehungsformen benennen</li> </ul>	<p>und von allen gemocht werden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es gibt unterschiedliche Beziehungsformen</li> </ul>
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	<p>Die Schülerinnen wissen, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dass bei Körperkontakt und Nähe nicht alle gleich reagieren</li> <li>• dass Körperkontakt und Nähe angenehm oder unangenehm sein kann</li> <li>• welche Nähe und Distanz je nach Situation angebracht ist</li> <li>• dass man auch mal alleine sein darf</li> <li>• dass Körperpflege wichtig und nötig ist</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen können, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eigene Zeichen von Wohl- und Unwohlsein wahrnehmen und deuten</li> <li>• gesellschaftliche Nähe und Distanznormen wahrnehmen und erkennen</li> <li>• den eigenen Körper pflegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Nähe- und Distanzbedürfnisse sind normal</li> <li>• Für Nähe braucht es das Einverständnis</li> <li>• Ein gepflegter Körper ist schön</li> </ul>
Sexualität und Recht	<p>Die Schülerinnen wissen, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• was Öffentlichkeit und Privatsphäre bedeutet</li> <li>• dass man sich auch <u>nicht</u> äussern darf</li> <li>• dass man über den eigenen Körper selbst bestimmen darf</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen können, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öffentlichkeit, Privatheit und Intimität benennen und unterscheiden</li> <li>• sich selbst äussern und wissen, dass sie auch schweigen dürfen</li> <li>• ja und nein sagen</li> <li>• erkennen, wenn sie Hilfe brauchen und wissen, wo und bei wem sie sich Hilfe holen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sexualität ist etwas Intimes und soll in der Privatsphäre gelebt werden</li> <li>• Ich darf mich durch „Ja-“ oder „Nein-“ sagen selber vertreten</li> </ul>
Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	<p>Die Schülerinnen wissen, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• was eher männlich oder weiblich ist</li> <li>• welche Aufgaben in der Familie von wem übernommen werden (Ist es bei allen Familien gleich?)</li> <li>• dass die Familie ein sehr wichtiger Ort ist</li> <li>• dass es Gruppenzwang gibt</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen können, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Geschlechterrollen besprechen und wissen, dass es nicht bei allen gleich ist</li> <li>• Gruppenzwang und den Umgang erkennen und benennen</li> <li>• sich Hilfe holen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei den Geschlechterrollen soll es keine Hierarchie geben</li> <li>• Den Ort der Familie schätzen</li> <li>• Zwang ist oft nicht gut</li> </ul>

## Oberstufe

Alter 12-16 Jahre	Wissen	Kompetenzen	Haltungen
Der menschliche Körper und seine Entwicklung	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie der männliche weibliche Körper aussieht</li> <li>• dass sich der menschliche Körper im Leben verändert</li> <li>• was Pubertät und Geschlechtsreife bedeutet und was in dieser Zeit mit dem Körper alles passiert</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• weibliche von männlichen Geschlechtsteilen unterscheiden und benennen</li> <li>• die Worte Periode / Menstruation und Samenerguss erklären</li> <li>• aufzeigen, dass es während der Periode besondere Hygienemassnahmen braucht</li> <li>• Körperveränderungen im Lebenslauf benennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissen im Umgang mit den körperlichen Veränderungen gibt Sicherheit</li> <li>• Guten Bezug zum eigenen Körper haben</li> <li>• Auf den eigenen Körper stolz sein</li> </ul>
Fruchtbarkeit und Fortpflanzung	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• dass ein Junge und ein Mädchen mit der Pubertät geschlechtsreif werden und Kinder gemeinsam Kinder zeugen können</li> <li>• dass es das Ei einer Frau und die Spermien eines Mannes für eine Zeugung braucht</li> <li>• dass nur die Frau schwanger werden kann</li> <li>• was in der Schwangerschaft und während der Geburt geschieht (Baby wächst im Bauch, kommt durch die Scheide auf die Welt)</li> <li>• dass Verhütung eine Schwangerschaft verhindert</li> <li>• dass es verschiedene Verhütungsarten gibt und wo man sich diesbezüglich beraten lassen kann</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären, was bei der Befruchtung, in der Schwangerschaft und wenn ein Kind zur Welt kommt geschieht</li> <li>• eine schwangere Frau erkennen</li> <li>• Kondome und Verhütungsmittel wirksam anwenden</li> <li>• risikoträchtige Situationen erkennen und damit umgehen</li> <li>• Symptome von sexuell übertragbaren Krankheiten erkennen und entsprechend handeln</li> <li>• Verhütungsmethoden aufzählen und benennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede Person ist für die eigene Sexualität und Verhütung verantwortlich</li> <li>• Eigene Kinder zu haben ist ein persönlicher Entscheid</li> </ul>
Sexualität	Die Schülerinnen wissen, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• um die Bedeutung von Sexualität und Liebe</li> <li>• dass es Selbstbefriedigung und partnerschaftliche Sexualität gibt</li> <li>• dass Sexualität und Berührungen Freude aber auch Angst machen können</li> <li>• dass es bei Berührungen Regeln gibt, die man individuell festlegt</li> <li>• was Lust ist und was bei körperlicher Erregung pas-</li> </ul>	Die Schülerinnen können, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• über Sexualität sprechen und deren Inhalte benennen</li> <li>• den Unterschied von Selbstbefriedigung und Geschlechtsverkehr erklären</li> <li>• die Worte für körperliche Reaktionen von Berührung, Lust und Erregung kennen und erklären</li> <li>• die Regeln bei gegenseitigem Berühren nachvollziehen</li> <li>• unterschiedliche Sexualbeziehungen benennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstbefriedigung ist erlaubt; Wissen wo diese angebracht ist und wo nicht</li> <li>• Sexualität darf in gegenseitigem Einverständnis gelebt werden</li> <li>• Über Sexualität zu sprechen kann positive, negative oder unangenehme Gefühle auslösen</li> <li>• Sexualität zu leben bedeutet Verantwortung für sich und andere zu übernehmen</li> </ul>

	<p>siert</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dass es unterschiedliche Möglichkeiten und Formen gibt, um Sexualität zu leben</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Toleranz, dass es neben Paaren bestehend aus Mann und Frau auch gleichgeschlechtliche Paare gibt</li> </ul>
Emotionen	<p>Die Schülerinnen wissen, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dass es unterschiedliche Gefühle gibt</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen können, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die eigenen Gefühle äussern und damit umgehen</li> <li>Gefühle wie Lust, Unlust, Liebe, Hass, Freude, Wut, Aggression, Eifersucht, Enttäuschung und Verzweiflung erkennen und unterscheiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühle gehören zu jeder Person; gute und schlechte Gefühle haben ihre Berechtigung</li> <li>Eigene Gefühle zu zeigen ist gut</li> </ul>
Beziehungen und Lebensstile	<p>Die Schülerinnen wissen, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dass Eltern, Verwandte und Bekannte Vorbilder sein können</li> <li>dass es verschiedene Beziehungsformen gibt</li> <li>dass Inhalte, Bedeutung und Ausdrucksformen von Freundschaft und Liebesbeziehung unterschiedlich sein können</li> <li>was Flirten und mit jemandem Kontakt aufnehmen heisst und wie man es machen kann</li> <li>dass es wohlwollende und negative Beziehungen gibt</li> <li>welche Verhaltensweisen für eine Beziehung förderlich sind</li> <li>welche Liebesformen es gibt (Homo, Hetero, Bi u.a.)</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen können, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Unterschiede und Inhalte von Freundschaft und Liebesbeziehung anhand von Vorbildern benennen</li> <li>gute von schlechten Beziehungen unterscheiden</li> <li>förderliche und hinderliche Faktoren für Freundschaft oder Beziehung benennen</li> <li>verschiedene Beziehungs- und Liebesformen aufzählen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verantwortung und Ehrlichkeit ist eine gute Grundlage für Freundschaften und Beziehungen</li> <li>Respekt sich selber und dem anderen gegenüber ist wichtig</li> <li>Toleranz für andere Lebens- und Liebesweisen zeigen</li> </ul>
Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden	<p>Die Schülerinnen wissen, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dass die Gesunderhaltung des eigenen Körpers und die Körperhygiene wichtig sind</li> <li>dass es Fragen zum Thema Sexualität und Beziehung immer wieder gibt und diese unbedingt gestellt werden dürfen</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen können, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>benennen, was es für einen gesunden Körper braucht</li> <li>die wichtigsten Punkte zur Körper- bzw. Genitalpflege aufzeigen</li> <li>Vertrauenspersonen für Fragen, Probleme und Hilfe benennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl der Selbstverantwortung dem eignen Körper gegenüber</li> <li>Ich habe das Bewusstsein selber wählen und entscheiden zu dürfen</li> <li>Ich bin offen für Unterstützung und Hilfsangebote</li> </ul>
Sexualität und Recht	<p>Die Schülerinnen wissen, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dass jeder Mensch ein Recht auf Sexualität hat</li> <li>dass Zwang in der Sexualität unrecht ist</li> <li>dass es sexuellen Missbrauch gibt</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen können, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die sexuellen Rechte benennen, z.B. Recht auf Aufklärung, auf Hilfe, eigene Sexualität auszuleben</li> <li>die Verhaltensweisen bei sexuellem Missbrauch benennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rechte und Pflichten sind begründet</li> <li>Machtungleichheit und konstante Abhängigkeit gehören nicht in Beziehung und Sexualität</li> <li>Intimität soll in der Pri-</li> </ul>

