

# Module

## Zyklen 1, 2 und 3



## Inhaltsverzeichnis

<b>Rahmenbedingungen</b> .....	<b>4</b>
Dauer der Veranstaltung .....	4
Modulaufbau .....	5
Vertiefte Informationen zur Veranstaltung .....	6
Konditionen der Veranstaltung .....	7
<b>Module</b> .....	<b>8</b>
<b>Zyklus 1</b> .....	<b>8</b>
Obligatorisches Modul .....	8
Aufbaumodule Zyklus 1 .....	9
Freundschaft, Familie und Beziehungsformen .....	9
Ich und meine Gefühle .....	9
Geschlecht und Rollen .....	10
Der menschliche Körper .....	10
Schwangerschaft und Geburt .....	11
Sich schützen vor sexualisierter Gewalt .....	11
Empfehlungen zur Kombination der Aufbaumodule Zyklus 1 .....	12
<b>Zyklus 2</b> .....	<b>13</b>
Obligatorisches Modul .....	13
Grundlagenmodul .....	13
Aufbaumodule Zyklus 2 .....	14
Körper entdecken, verstehen, wohlfühlen .....	14
Freundschaft, Liebe und Miteinander .....	14
Sexualität und Gesundheit .....	15
Neues Leben entsteht .....	15
Sexualität, Medien und Rechte .....	16
Empfehlungen zur Kombination der Aufbaumodule Zyklus 2 .....	17

<b>Zyklus 3 .....</b>	<b>18</b>
Obligatorisches Modul .....	18
Grundlagenmodul .....	18
Aufbaumodule Zyklus 3 .....	19
Mit dem Körper im Einklang .....	19
Lust, Liebe und Leben .....	19
Sexuelle Gesundheit und Selbstbestimmung .....	20
Fruchtbarkeit und Verantwortung .....	20
Sexualität und Medienkultur .....	21
Starke Gefühle, sexuelle Rechte und Werte .....	21
Empfehlungen zur Kombination der Aufbaumodule Zyklus 3 .....	22

## Rahmenbedingungen

Sexuelle Bildung gelingt am besten im Zusammenspiel von Eltern, Schule und Fachpersonen. Eltern vermitteln Werte, geben Orientierung und begleiten ihre Kinder und Jugendliche im Alltag. Lehrpersonen schaffen den schulischen Rahmen, kennen die Klasse und können Themen gezielt vor- und nachbereiten.

Sexualpädagogische Fachpersonen bringen eine externe, fachlich fundierte und neutrale Perspektive ein. Sie schaffen einen geschützten Raum, in dem Kinder und Jugendliche altersgerecht informiert werden und Fragen stellen können, die im familiären oder schulischen Kontext mitunter mit Scham oder Unsicherheit verbunden sind. Auf diese Weise ergänzt das Angebot die Bildungs- und Erziehungsarbeit von Eltern und Schule, ohne deren Rolle zu ersetzen.

Das Angebot der sexuellen Bildung ist modular aufgebaut. Die einzelnen Module orientieren sich an den Kompetenzen des Lehrplans 21 und bieten eine fundierte fachliche Unterstützung sowie eine sinnvolle Ergänzung zum schulischen Unterricht. Dadurch können Themen der sexuellen Bildung alters- und entwicklungsgerecht vertieft und erweitert werden.

Ziel ist es, den Kursteilnehmenden einen geschützten Rahmen zu bieten, in dem sie sich offen über Themen wie Pubertät, Gefühle, Beziehungen und Sexualität austauschen können. Gleichzeitig sollen sie ihr Wissen erweitern und bereits Erlerntes vertiefen. Die didaktische Gestaltung orientiert sich stets am Entwicklungsstand und den psychosozialen Bedürfnissen der jeweiligen Gruppe. Dies wird im Vorfeld des Einsatzes in engem Austausch mit der zuständigen Lehrperson abgestimmt.

## Dauer der Veranstaltung

Lehrpersonen können unser Angebot flexibel und passend zu den Bedürfnissen ihrer Klasse zusammenstellen. Die Minstdauer einer Veranstaltung beträgt 3 Lektionen.

Die maximale Dauer einer Veranstaltung beträgt in der Regel 6 Lektionen pro Tag.

## Modulaufbau

### Obligatorisches Modul

(verpflichtend für jede Veranstaltung, 2 Lektionen)

- Gemeinsamer Wissensstand schaffen
- Zentrale Begriffe klären
- Ermöglicht einen sicheren Rahmen für Fragen, Austausch und Reflexion

### Grundlagenmodul

(optional, 1 Lektion)

- Wissenslücken schliessen oder zentrale Inhalte vertiefen, falls sie nicht oder nur teilweise vorgängig im regulären Unterricht behandelt wurden

### Aufbaumodule

(wahlweise, pro Modul 1 Lektion)

- Spezifische Themen und Fragen der jeweiligen Altersstufe aufgreifen
- Ermöglicht eine gezielte Vertiefung nach den Bedürfnissen der Klasse
- Aufbaumodule flexibel, einzeln oder kombiniert buchen

Die konkrete Auswahl und Reihenfolge der Module erfolgen in Absprache mit der Schule. Sie orientiert sich am Alter der Kursteilnehmenden, ihrem Vorwissen sowie den aktuellen Bedürfnissen und Fragestellungen der Klasse.

Rund vier Wochen vor dem Einsatz erhalten die zuständigen Lehrpersonen einen QR-Code, über den die Kursteilnehmenden ihre Fragen anonym einreichen können. Die eingegangenen Fragen werden spätestens zwei Wochen vor dem Einsatz gesichtet, ausgewertet und bei Bedarf thematisch geordnet.

Auf dieser Grundlage wird der Unterrichtsplan inhaltlich angepasst und der Fokus kann gezielt auf die Anliegen der Kursteilnehmenden ausgerichtet und einzelne Themen vertieft oder angepasst werden. So entsteht ein bedarfsgerechtes, partizipatives und ressourcenorientiertes Angebot, das die Interessen und Fragen der Klasse in den Mittelpunkt stellt.

## **Vertiefte Informationen zur Veranstaltung**

### **Wichtiger Hinweis zur Startzeit**

Die Fachmitarbeitenden reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln an. Deshalb können Einsätze von drei Lektionen in der Regel erst ab der zweiten Schulstunde beginnen.

### **Ablauf und Gruppeneinteilung**

Während der Veranstaltungen arbeiten wir abwechslungsweise in Gross- und Kleingruppen. Für die geschlechtergetrennte Arbeit sowie zur Schaffung eines geschützten Raums für Fragen ist ein zweiter Raum zwingend erforderlich. Eine Lektion des obligatorischen Moduls ist ausdrücklich der Beantwortung offener und anonym eingereicherter Fragen gewidmet.

### **Anonyme Fragen (Vorbereitung)**

Rund vier Wochen vor dem Einsatz erhalten die zuständigen Lehrpersonen einen QR-Code, über den die Kursteilnehmenden ihre Fragen anonym einreichen können. Die eingegangenen Fragen werden spätestens zwei Wochen vor dem Einsatz gesichtet, ausgewertet und bei Bedarf thematisch geordnet.

### **Fachmitarbeitende Fapla**

In der Regel wird eine Veranstaltung im gemischtgeschlechtlichen Team mit zwei Fachmitarbeitenden durchgeführt.

### **Geschützter Rahmen für offene Fragen**

In der Regel wird die Veranstaltung ohne die Anwesenheit der Lehrperson durchgeführt, um einen geschützten Raum für offene Fragen und Selbstreflexion zu gewährleisten.

### **Erreichbarkeit Lehrperson**

Für die Veranstaltung wird vorausgesetzt, dass eine Lehrperson im Schulhaus erreichbar ist, um die Kursteilnehmenden bei Bedarf zu begleiten. Beispielsweise, wenn jemand den Raum verlassen möchte. Sollten im Verlauf der Veranstaltung Pausen vorgesehen sein, liegt die Aufsicht der Kursteilnehmenden bei der Schule.

### **Begleitung**

Sofern einzelne Kursteilnehmende eine spezielle Begleitung benötigen, ist dies nach vorheriger Absprache mit unseren Fachmitarbeitenden problemlos möglich.

### **Nachgespräch mit Lehrperson**

Nach der Veranstaltung gibt es ein ca. 30-minütiges Nachgespräch mit der Lehrperson. Der Fokus des Nachgesprächs liegt auf Gruppendynamik, Umsetzung und Themen, welche offengeblieben sind. Ein kurzes Feedback dient uns für zukünftige Veranstaltungen.

### **Koordination der Veranstaltung**

Unsere Fachmitarbeitenden wünschen für die Planung von mehreren Veranstaltungen an einer Schule eine Lehrperson als Kontaktperson.

## Elterninformation

Vor der Veranstaltung stellen die Fachmitarbeitenden der Fapla der Lehrperson einen Elternbrief zur Verfügung. In diesem Brief wird unsere Arbeitsweise den Erziehungsberechtigten vorgestellt. Die Eltern erhalten auch wichtige Informationen, wie Sie Ihre Kinder und Jugendliche in der sexuellen Entwicklung begleiten können.

## Konditionen der Veranstaltung

Die Preise berechnen sich nach Anzahl der gebuchten Lektionen und Fachmitarbeitenden. Diese sind nur für die Schulen in den Kantonen St.Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden gültig.

- CHF 200.– pro Lektion (2 Fachmitarbeitende)  
Dauer einer Lektion 45-50 min. (je nach Dauer der Lektion am Einsatzort)
- CHF 150.– Spesenpauschale pro Einsatztag (2 Fachmitarbeitende)  
In dieser Pauschale enthalten sind Fach-, Büro- und Verbrauchsmaterialien sowie Fahrkosten und Reisezeit.

## Beispielrechnung

Eine Rechnung mit der Mindestdauer von 3 Lektionen (2 Lektionen Obligatorischen Modul und 1 Lektion Aufbaumodul) sieht wie folgt aus:

### Leistung

02.07.2026	Sexuelle Bildung (3 Lektionen à CHF 200.00)	CHF	600.00
	Spesenpauschale	CHF	150.00
	<b>Rechnungstotal</b>	<u>CHF</u>	<u>750.00</u>

## Verbindliche Buchung

Die Buchung der Veranstaltung wird verbindlich, sobald der Termin von der Fapla bestätigt wurde.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Mit der Buchung einer Veranstaltung bestätigen Sie, dass Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelesen haben und deren Inhalt akzeptieren. Die AGB sind im Formular «Veranstaltung anfragen» auf unserer Website hinterlegt.

## Module

### Zyklus 1

#### Obligatorisches Modul

(2 Lektionen)

- Safe Space gestalten, Ablauf der Veranstaltung und Einstiegspiel
- Wording und Kommunikation
- Fragerunde der Kursteilnehmenden in geschlechtergetrennten Gruppen
- Überblick zu Hilfsangeboten und weiterführenden Informationen

#### Aufbaumodule

(Pro Modul 1 Lektion)

- Siehe Auswahl der Aufbaumodule auf den folgenden Seiten.

## Aufbaumodule Zyklus 1

### Freundschaft, Familie und Beziehungsformen

*«Ich darf ich sein, und du  
darfst du sein.»*

#### **Aufbaumodul Z1A: Freundschaften (1 Lektion)**

- Freunde finden und Freundschaften pflegen
- Was mir gut tut und was dir gut tut

#### **Aufbaumodul Z1B: Umgang mit Konflikten (1 Lektion)**

- Was ist ein Streit und warum streiten wir?
- Lernen eigene Wünsche und Bedürfnisse zu äussern
- Konflikte konstruktiv lösen

#### **Aufbaumodul Z1C: Vielfältige Familienformen (1 Lektion)**

- Unterschiedliche Familienformen kennenlernen
- Jeder lebt ein bisschen anders und das ist okay

### Ich und meine Gefühle

*«Gefühle zeigen macht  
stark!»*

#### **Aufbaumodul Z1D: Geschlechtsidentität, Zugehörigkeit und Selbstwahrnehmung (1 Lektion)**

- Wer bin ich? Ich bin ich!
- Rollenbilder:  
Erwartungen und  
Vorstellungen

#### **Aufbaumodul Z1E: Emotionsregulation (1 Lektion)**

- Gefühle erkennen und benennen
- Sagen was ich will und brauche
- Empathie, die Gefühle der anderen

## Aufbaumodule Zyklus 1

### Geschlecht und Rollen

*«Es gibt viele Wege,  
Mädchen oder Junge zu  
sein und alle sind richtig.»*

#### Aufbaumodul Z1F: Rollenbilder (1 Lektion)

- Geschlechterrollen, Stereotype und Vorurteile thematisieren
- Was ist echt? Was sind Klischees?
- Rollenbilder hinterfragen
- Kultur geprägte Aspekte von Rollenbildern thematisieren

### Der menschliche Körper

*«Alle Körper sind  
verschieden und alle sind  
schön!»*

#### Aufbaumodul Z1G: Der menschliche Körper (1 Lektion)

- Anatomische Begriffe für Körperteile altersgerecht lernen
- Körpermerkmale von Jungen, Mädchen und intergeschlechtlichen Personen erklären

## Aufbaumodule Zyklus 1

### Sich schützen vor sexualisierter Gewalt

*«Mein Körper gehört mir  
und ein Nein gilt immer.»*

#### Aufbaumodul Z1H: Sich vor sexualisierter Gewalt schützen (1 Lektion)

- Es gibt gute und schlechte Geheimnisse
- Jeder hat Grenzen, auch ich
- «Nein» sagen dürfen und ernst genommen werden
- Welche Berührungen sind okay und welche nicht?

### Schwangerschaft und Geburt

*«Jeder Anfang ist  
ein kleines Wunder.»*

#### Aufbaumodul Z1I: Schwangerschaft und Geburt (1 Lektion)

- Wie kommt ein Baby in den Bauch?
- Was passiert, bis das Baby geboren wird
- Wo komme ich her?

## **Empfehlungen zur Kombination der Aufbaumodule Zyklus 1**

Die Aufbaumodule können einzeln gebucht werden. Besonders wirksam sind sie jedoch, wenn zwei bis drei thematisch zusammenhängende Module kombiniert werden. So entsteht mehr Raum für Fragen, Wiederholung und altersgerechte Vertiefung. Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der Empfehlungen unseres Fachteams zur Kombination der Aufbaumodule im Zyklus 1.

### **Freundschaft, Gefühle und gutes Miteinander**

Empfohlen: **Z1A Freundschaften + Z1B Umgang mit Konflikten + Z1E Emotionsregulation**

Diese Kombination stärkt Kinder darin, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, Konflikte zu lösen und respektvoll miteinander umzugehen.

### **Familie, Vielfalt und Zugehörigkeit**

Empfohlen: **Z1C Vielfältige Familienformen + Z1D Geschlechtsidentität, Zugehörigkeit und Selbstwahrnehmung**

Diese Module passen gut zusammen, wenn Kinder unterschiedliche Familienformen, Identität, Zugehörigkeit und Vielfalt kennenlernen sollen.

### **Körper, Grenzen und Schutz**

Empfohlen: **Z1G Der menschliche Körper + Z1H Sich vor sexualisierter Gewalt schützen**

Diese Kombination verbindet altersgerechtes Körperwissen mit der wichtigen Botschaft «Mein Körper gehört mir». Kinder lernen, Körperteile zu benennen, Körpergrenzen wahrzunehmen, Nein zu sagen und Hilfe zu holen.

### **Rollenbilder, Vielfalt und Selbstwert**

Empfohlen: **Z1D Geschlechtsidentität, Zugehörigkeit und Selbstwahrnehmung + Z1F Rollenbilder**

Diese Module unterstützen Kinder darin, sich selbst wahrzunehmen, eigene Stärken zu erkennen und Klischees wie «typisch Mädchen» oder «typisch Junge» zu hinterfragen.

### **Körperwissen, Schwangerschaft und Geburt**

Empfohlen: **Z1G Der menschliche Körper + Z1I Schwangerschaft und Geburt**

Diese Kombination eignet sich, wenn Kinder altersgerechtes Wissen über Körper, Körperunterschiede, Schwangerschaft und Geburt erhalten sollen.

## Zyklus 2

### Obligatorisches Modul

(2 Lektionen)

- Safe Space gestalten, Ablauf der Veranstaltung und Einstiegspiel
- Wording und Kommunikation
- Fragerunde der Kursteilnehmenden in geschlechtergetrennten Gruppen
- Überblick zu Hilfsangeboten und weiterführende Informationen

### Aufbaumodule

(Pro Modul 1 Lektion)

- Siehe Auswahl der Aufbaumodule auf den folgenden Seiten.

### Grundlagenmodul

(1 Lektion)

Das Grundlagenmodul muss von der Lehrperson im Unterricht behandelt werden. Alternativ kann dieses Modul zusätzlich gebucht werden. In diesem Fall übernehmen die Fachmitarbeitenden der Fapla die Vermittlung der Inhalte in der Klasse.

- Wissen zu äusseren und inneren Geschlechtsorganen
- Menstruationszyklus

## Aufbaumodule Zyklus 2

### Körper entdecken, verstehen, wohlfühlen

«Wer den eigenen Körper  
kennt, kann ihn besser  
schätzen und schützen.»

#### Aufbaumodul Z2A: Alles im Wandel (1 Lektion)

- Pubertät, was sich verändert und warum das bei allen anders ist
- Erste Periode und erster Samenerguss, was passiert da eigentlich?
- Dich wohlfühlen in deinem Körper. Alle sind anders und das ist gut so

### Freundschaft, Liebe und Miteinander

«Vielfalt verstehen heisst,  
einander respektieren.»

#### Aufbaumodul Z2B: Verknallt, verwirrt, verliebt (1 Lektion)

- Was Freundschaft von Liebe unterscheidet
- Verliebt sein, ein neues Gefühl
- Verschiedene Gefühle erkennen und damit umgehen (verknallt sein, Eifersucht, Scham, Liebeskummer, ...)

#### Aufbaumodul Z2C: Liebe, Rollen, Vielfalt (1 Lektion)

- Mann\* - Frau\* sein, die Bilder und Rollen in unseren Köpfen reflektieren
- Vielfalt von Beziehungsformen und Liebe

## Aufbaumodule Zyklus 2

### Sexualität und Gesundheit

«Selbstbestimmt, sicher  
und gesund.»

#### **Aufbaumodul Z2D: Erste Erfahrungen selbstbestimmt gestalten (1 Lektion)**

- Die ersten Male
- Eigene Grenzen kennen und Wünsche benennen

#### **Aufbaumodul Z2E: Mein Körper, meine Verantwortung (1 Lektion)**

- Sich vor übertragbaren Geschlechtskrankheiten schützen

#### **Aufbaumodul Z2F: Mein Körper, meine Entscheidung (1 Lektion)**

- Ungeplant schwanger und dann?

### Neues Leben entsteht

«Leben entsteht mit  
Verantwortung.»

#### **Aufbaumodul Z2G: Vom Körperwissen zur Verantwortung (1 Lektion)**

- Wie Babys entstehen und welche Verantwortung dazugehört
- Was Menstruation, Ejakulation und Fruchtbarkeit miteinander zu tun haben

#### **Aufbaumodul Z2H: Schwanger werden oder nicht? (1 Lektion)**

- Grundwissen zum Ablauf einer Schwangerschaft und Geburt
- Grundwissen zu Verhütungsmöglichkeiten

## Aufbaumodule Zyklus 2

### Sexualität, Medien und Rechte

*«Rechte achten, respektvoll  
handeln.»*

#### **Aufbaumodul Z2I: Sicher online, echt bleiben (1 Lektion)**

- Pornos, Social Media & Co.,  
Sexualität in Medien und  
Chats, echt oder fake?
- Was ist Sexting und wie  
gehe ich damit um?

## **Empfehlungen zur Kombination der Aufbaumodule Zyklus 2**

Die Aufbaumodule können einzeln gebucht werden. Besonders wirksam sind sie jedoch, wenn zwei bis drei thematisch zusammenhängende Module kombiniert werden. So lassen sich zentrale Themen wie Pubertät, Körperwissen, Gefühle, Grenzen, Medien und Verantwortung miteinander verknüpfen. Dies schafft mehr Raum für Fragen, Reflexion und altersgerechte Vertiefung. Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der Empfehlungen unseres Fachteams zur Kombination der Aufbaumodule im Zyklus 2.

### **Körper, Pubertät und Selbstwert**

Empfohlen: **Z2A Alles im Wandel**

Dieses Modul bietet eine solide Grundlage für viele weitere Themen. Es behandelt körperliche und emotionale Veränderungen in der Pubertät, Menstruation, Samenerguss und fördert ein positives Körpergefühl.

### **Freundschaft, Verliebtheit und Vielfalt**

Empfohlen: **Z2B Verknallt, verwirrt, verliebt + Z2C Liebe, Rollen, Vielfalt**

Diese Kombination stärkt den Umgang mit Gefühlen, Freundschaft, Verliebtheit, Rollenbildern und unterschiedlichen Lebensweisen.

### **Grenzen, Selbstbestimmung und Schutz**

Empfohlen: **Z2D Erste Erfahrungen selbstbestimmt gestalten + Z2F Mein Körper, meine Entscheidung**

Diese Module eignen sich besonders, um Themen wie eigene Grenzen, Nein-Sagen, körperliche Selbstbestimmung, Hilfe holen und Verantwortung zu behandeln.

### **Fortpflanzung, Schwangerschaft und Verhütung**

Empfohlen: **Z2G Vom Körperwissen zur Verantwortung + Z2H Schwanger werden oder nicht?**

Diese Kombination vermittelt zusammenhängendes Wissen zu Fruchtbarkeit, Fortpflanzung, Schwangerschaft, Geburt und ersten Verhütungsfragen.

### **Sexuelle Gesundheit und Verantwortung**

Empfohlen: **Z2E Mein Körper, meine Verantwortung + Z2H Schwanger werden oder nicht?**

Hier werden sexuelle Gesundheit, Schutz vor STI, Verhütung und Verantwortung für den eigenen Körper kombiniert.

### **Medien, Sexting und digitale Rechte**

Empfohlen: **Z2I Sicher online – echt bleiben + Z2D Erste Erfahrungen selbstbestimmt gestalten**

Diese Kombination eignet sich besonders für Themen rund um digitale Medien, Sexting, Privatsphäre, Grenzen und respektvolles Verhalten im digitalen Raum.

## Zyklus 3

### Obligatorisches Modul

(2 Lektionen)

- Safe Space gestalten, Ablauf der Veranstaltung und Einstiegspiel
- Wording und Kommunikation
- Fragerunde der Kursteilnehmenden in geschlechtergetrennten Gruppen
- Überblick zu Hilfsangeboten und weiterführende Informationen

### Aufbaumodule

(Pro Modul 1 Lektion)

- Siehe Auswahl der Aufbaumodule auf den folgenden Seiten.

### Grundlagenmodul

(1 Lektion)

Das Grundlagenmodul muss von der Lehrperson im Unterricht behandelt werden. Alternativ kann dieses Modul zusätzlich gebucht werden. In diesem Fall übernehmen die Fachmitarbeitenden der Fapla die Vermittlung der Inhalte in der Klasse.

- Anatomie der äusseren und inneren Geschlechtsorganen
- Menstruation und Eisprung: Was passiert jeden Monat?

## Aufbaumodule Zyklus 3

### Mit dem Körper im Einklang

*«Den eigenen Körper kennen, schätzen und für ihn sorgen.»*

#### **Aufbaumodul Z3A: Einzigartig – stark mit meinem Körper (1 Lektion)**

- Schönheitsideale und Körperbilder kritisch hinterfragen
- Körperliche Entwicklung und Vielfalt respektieren
- Positives Körperbild stärken

### Lust, Liebe und Leben

*«Lust verstehen, Beziehung gestalten, das Leben selbstbestimmen.»*

#### **Aufbaumodul Z3B: Beziehung verstehen und gestalten (1 Lektion)**

- Was macht eine gesunde Beziehung aus?
- Selbstwert in Beziehungen: Wie bleibe ich mir treu?
- Gefühle in Beziehungen ansprechen

#### **Aufbaumodul Z3C: Konflikte und Trennung (1 Lektion)**

- Streitkultur
- Umgang mit Meinungsverschiedenheiten
- Ab wann ist Schluss?

#### **Aufbaumodul Z3D: sexuelle Vielfalt und Lebensweisen (1 Lektion)**

- Geschlechtsidentität und biologisches Geschlecht: Was ist der Unterschied?
- Vielfalt von Liebe und Sexualität
- Selbstdarstellung und Geschlechtsstereotypen

## Aufbaumodule Zyklus 3

### Sexuelle Gesundheit und Selbstbestimmung

«Sicher geniessen,  
selbstbestimmt leben.»

#### Aufbaumodul Z3E: Erste Erfahrungen und Genuss (1 Lektion)

- Erste Male, warum so aufregend?
- Lust verstehen, alleine und zu zweit die Sexualität ausleben
- Was ich will und was nicht?
- Über Intimes reden, aber wie?

#### Aufbaumodul Z3F: Einvernehmlichkeit und Grenzen (1 Lektion)

- Eigene Grenzen wahrnehmen
- Einvernehmlichkeit: Nur wenn beide Ja sagen
- Übergriffe und Missbrauch erkennen
- Wo bekomme ich Rat?

#### Aufbaumodul Z3G: Sich selbst und andere vor STIs schützen (1 Lektion)

- STI und HIV als Risiken kennen
- Schutzmöglichkeiten und Testangebote besprechen
- Verantwortung für sexuelle Gesundheit übernehmen

### Fruchtbarkeit und Verantwortung

«Fruchtbarkeit verstehen,  
Verantwortung gemeinsam  
tragen.»

#### Aufbaumodul Z3H: Verhütung, alles klar! (1 Lektion)

- Befruchtung, Fruchtbarkeit und Schwangerschaft verstehen
- Verhütungsmethoden und Notfallverhütung kennen
- Beschaffung und Beratungsangebote besprechen
- Ungeplante Schwangerschaft und Unterstützung einordnen
- Verantwortung gemeinsam tragen

## Aufbaumodule Zyklus 3

### Starke Gefühle, sexuelle Rechte und Werte

«Stark sein heisst: Gefühle  
spüren, Rechte kennen,  
Werte leben.»

#### Aufbaumodul Z3I: Gefühlschaos (1 Lektion)

- Freundschaft oder Liebe:  
Wie erkenne ich den  
Unterschied?
- Lernen mit Eifersucht, Angst  
und Scham umzugehen
- Innere Widersprüche  
verstehen und steuern

#### Aufbaumodul Z3J: Sexuelle Rechte und Verantwortung (1 Lektion)

- Sexuelle Rechte und  
Selbstbestimmung  
verstehen
- Schutzalter und  
Unversehrtheit kennen
- Verantwortung rund um  
Schwangerschaft und  
Elternschaft einordnen

#### Aufbaumodul Z3K: Stereotypen, Normen und Werte (1 Lektion)

- Rollenbildercheck: Typisch  
Mann, typisch Frau!  
Alles Klischees?
- Persönliche Werte gegen.  
gesellschaftliche Normen:  
Wie gehe ich mit Konflikten  
um?

### Sexualität und Medienkultur

«In Social Media geht es oft  
um Klicks, in echter  
Sexualität und Beziehung  
um Vertrauen und  
Respekt.»

#### Aufbaumodul Z3L: Social Media und Körpernormen (1 Lektion)

- Wie Social Media das  
Körperbild und das  
Selbstwertgefühl  
beeinflussen

#### Aufbaumodul Z3M: Pornografie und Realität (1 Lektion)

- Pornografie als Inszenierung  
einordnen
- Medienbilder und reale  
Sexualität unterscheiden
- Auswirkungen auf  
Erwartungen
- Grenzen reflektieren

#### Aufbaumodul Z3N: Digitale Grenzen und Selbstschutz (1 Lektion)

- Meine Grenzen online  
schützen
- Sexting und Nacktbilder
- Online-Gefahren  
kennenlernen

## **Empfehlungen zur Kombination der Aufbaumodule Zyklus 3**

Die Aufbaumodule können einzeln gebucht werden. Besonders wirksam sind sie jedoch, wenn zwei bis drei thematisch zusammenhängende Module kombiniert werden. So lassen sich zentrale Themen rund um Körper, Beziehung, Sexualität, Medien und Selbstbestimmung aus verschiedenen Perspektiven vertieft und besser in den Alltag der Kursteilnehmenden übertragen. Dies schafft mehr Raum für Fragen, Reflexion und altersgerechte Vertiefung. Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der Empfehlungen unseres Fachteams zur Kombination der Aufbaumodule im Zyklus 3.

### **Körperbild, Social Media und Selbstwert**

Empfohlen: **Z3A «Einzigartig – stark mit meinem Körper» + Z3L «Social Media und Körpernormen»**

Diese Kombination eignet sich besonders, wenn Körperbilder, Schönheitsideale, Social Media und Selbstwert im Vordergrund stehen. Die Kursteilnehmenden setzen sich mit gesellschaftlichen und medialen Körpernormen auseinander und entwickeln Strategien für einen stärkenden Umgang mit dem eigenen Körper.

### **Beziehungen, Gefühle und Konflikte**

Empfohlen: **Z3B «Beziehung verstehen und gestalten» + Z3C «Konflikte und Trennung» + «Z3I Gefühlschaos»**

Diese Module passen gut zusammen, wenn Beziehungsgestaltung, Kommunikation, Streit, Trennung, Eifersucht oder Unsicherheiten Thema sind. Die Kursteilnehmenden reflektieren eigene Erwartungen, Gefühle und Bedürfnisse und lernen respektvolle Formen des Umgangs miteinander.

### **Sexuelle Selbstbestimmung und Schutz**

Empfohlen: **Z3E «Erste Erfahrungen und Genuss» + Z3F «Einvernehmlichkeit und Grenzen» + Z3G «Sich selbst und andere vor STIs schützen»**

Diese Kombination bietet eine solide Grundlage zu Lust, Grenzen, Einvernehmlichkeit und sexueller Gesundheit. Sie stärkt die Kursteilnehmenden darin, eigene Wünsche und Grenzen wahrzunehmen, Risiken einzuschätzen und Verantwortung zu übernehmen.

### **Verhütung, Verantwortung und sexuelle Gesundheit**

Empfohlen: **Z3H «Verhütung, alles klar!» + Z3G «Sich selbst und andere vor STIs schützen» + Z3F «Einvernehmlichkeit und Grenzen»**

Diese Kombination verbindet Wissen über Fruchtbarkeit und Verhütung mit Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen sowie Fragen von Einvernehmlichkeit und Verantwortung.

### **Vielfalt, Werte und Rollenbilder**

Empfohlen: **Z3D «sexuelle Vielfalt und Lebensweisen» + «Z3J Sexuelle Rechte und Verantwortung» + «Z3K Stereotypen, Normen und Werte»**

Diese Module eignen sich besonders, wenn sexuelle Vielfalt, Lebensformen, Geschlechterrollen, Normen und persönliche Werte vertieft werden sollen. Sie fördern eine respektvolle Haltung gegenüber unterschiedlichen Lebensweisen und Meinungen.

## **Sexualität und digitale Medien**

Empfohlen: **Z3L «Social Media und Körpernormen» + «Z3M Pornografie und Realität «+ Z3N «Digitale Grenzen und Selbstschutz»**

Diese Kombination ist besonders geeignet, wenn Social Media, Pornografie, Sexting, digitale Grenzen und Selbstschutz im Fokus stehen. Die Kursteilnehmenden lernen, mediale Darstellungen kritisch einzuordnen und verantwortungsvoll mit digitalen Inhalten umzugehen.