

Module Zyklus 3



Inhaltsverzeichnis

Rahmenbedingungen	3
Dauer der Veranstaltung	3
Modulaufbau	4
Vertiefte Informationen zur Veranstaltung	5
Konditionen der Veranstaltung	6
Zyklus 3	7
Obligatorisches Modul	7
Grundlagenmodul	7
Aufbaumodule Zyklus 3	8
Mit dem Körper im Einklang	8
Lust, Liebe und Leben	8
Sexuelle Gesundheit und Selbstbestimmung	9
Fruchtbarkeit und Verantwortung	9
Sexualität und Medienkultur	10
Starke Gefühle, sexuelle Rechte und Werte	10
Empfehlungen zur Kombination der Aufbaumodule Zyklus 3	11

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
	Rechnungstotal	<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.

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 Körnernormen»**

Diese Kombination eignet sich besonders, wenn Körperbilder, Schönheitsideale, Social Media und Selbstwert im Vordergrund stehen. Die Kursteilnehmenden setzen sich mit gesellschaftlichen und medialen Körnernormen 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.