

«Sexualität als Lebenskompetenz?!»

11. Netzwerktreffen

Kinder- und Jugendförderung TG 2024

14. November 2024

Debora Tietz



MA Sexologie
Angebotsleitung Sexualpädagogik
Gesundheitsförderung und Prävention

Perspektive Thurgau
Schützenstrasse 15
8570 Weinfelden
T: +41 71 626 02 02
D: +41 71 626 02 41
www.perspektive-tg.ch

Beispiele:

- Kitzelspiele
- Doktorspiele
- Genitalien anfassen
- Umgang mit Nacktheit, Hygiene
- Nähe – Distanz
- Kuscheln
- Fragen: Hast du schon mal... (geküsst, Porno gesehen...)
- Pornografie
- Sexting
- Sexualisierte Sprache
- Diversitäten

Angebote der Perspektive Thurgau



- Sexualpädagogische Schuleinsätze
- Sexualpädagogische Unterstützung für Fachpersonen
- Medien und Downloads
- Beratung von Jugendlichen und Erwachsenen
- STI Teststelle Frauenfeld



[Link: Sexuelle Gesundheit Archives |](#)

Sexuelle Entwicklung

- Von Geburt an
- Mensch: Bio-Psycho-Soziales Wesen
Jeder Mensch hat in jedem Alter einen Körper, Gefühle, Beziehungen, Gedanken
- Lernschritte ähnlich wie Sprachentwicklung und Motorik
- Zusammenhängend mit emotionaler, kognitiver und sozialer Entwicklung

Unterschiede Kindliche Sexualität vs. Erwachsenensexualität

Kindliche Sexualität

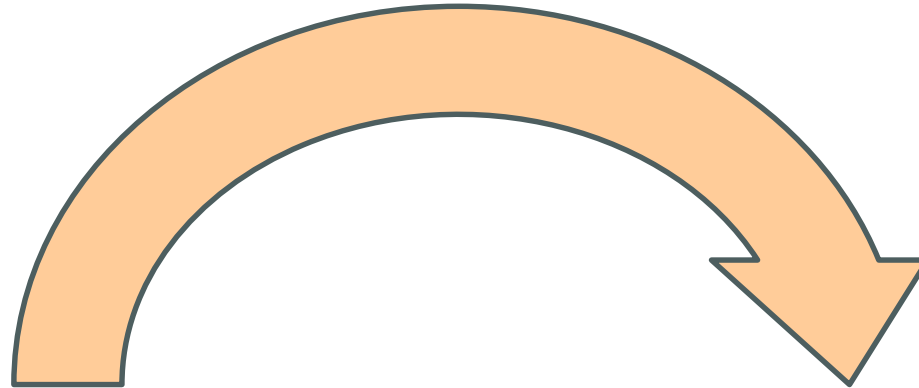
- Spontan
- Neugierig spielerisch
- Geborgenheit / Kuscheln
- Körpererleben mit allen Sinnen
- Selbstbezogenes Spielen an Genitalien
- Erkundungs- und Rollenspiele
- Symbolische Wünsche (z.B. Kinderwunsch im Rollenspiel, Heiratsangebot an Elternteil)
- Handlungen nicht bewusst als sexuell wahrgenommen
- Unbefangenheit

Quelle: www.isp-sexualpaedagogk.org

Erwachsenensexualität

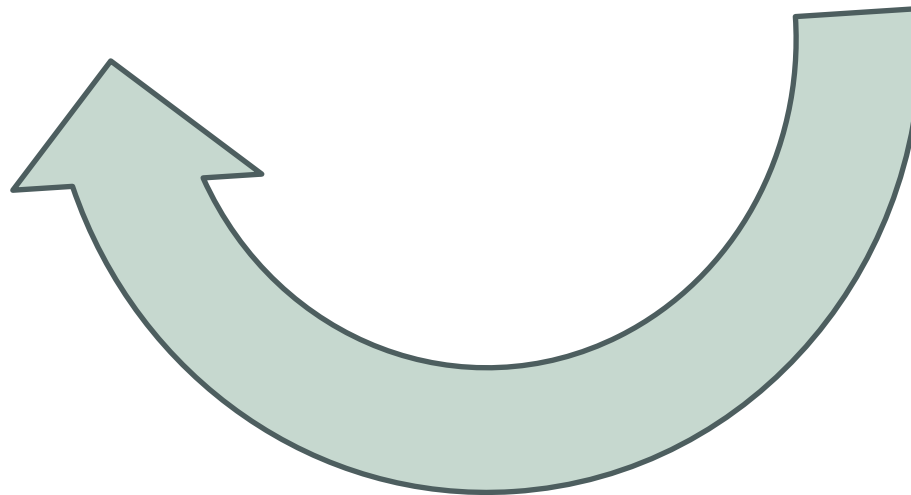
- Eher geplant, divers motiviert & zielgerichtet
- Eher genital fokussiert
- Auf Erregung und Befriedigung ausgerichtet
- Erotik
- Fertilität
- Beziehungsorientiert
- Konkrete Wünsche & Handlungen
- Befangenheit
- Auch Blick auf problematische Seiten von Sexualität

... braucht es, um positive Erfahrungen sammeln zu können



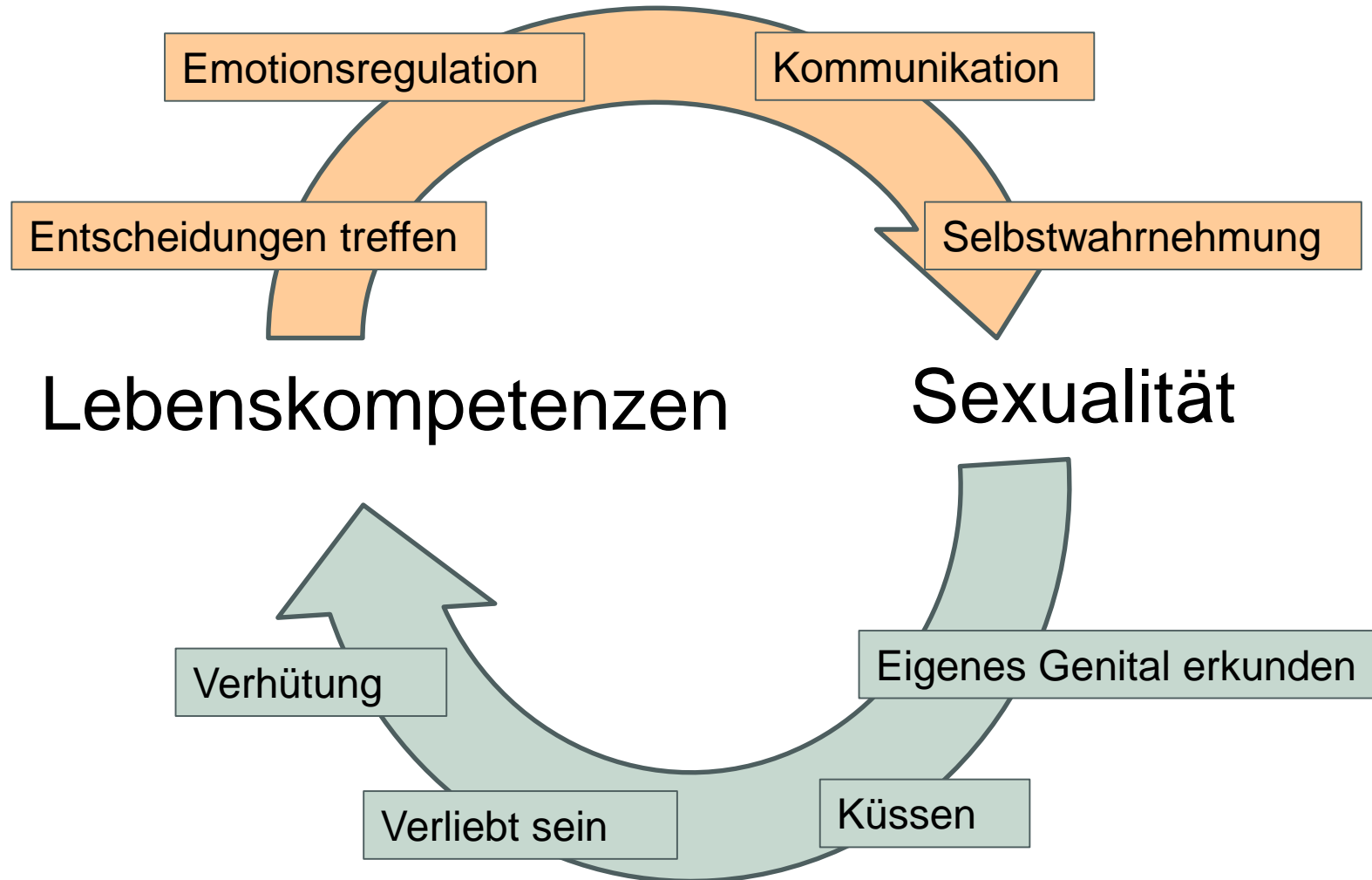
Lebenskompetenzen

Sexualität



...ist ein Feld, um Lebenskompetenzen zu erwerben

... braucht es, um positive Erfahrungen sammeln zu können



...ist ein Feld, um Lebenskompetenzen zu erwerben

Lebenskompetenzen in der sexuellen Entwicklung

- Gefühle erkennen, benennen
- Körperempfindungen angenehm/unangenehm
- Körper wahrnehmen
- Grenzen spüren, setzen, einfordern
- Gegenüber lesen können
- Umgang mit Frust und Ablehnung
- Lustempfinden vs. Ekel
- Beziehungsfähigkeit
- Interaktionskompetenz: Verhandeln, klären, nonverbale Signale lesen, Gruppendynamik
- Intimität und Persönlichkeitssphäre wahren, bei sich selbst und anderen
- Bedürfnisse kommunizieren
- Wissen über eigenen Körper
- Bewusster, reflektierter Umgang mit Sexualität in den Medien (Pornografie, Sexting, Tipps & Tricks)
- Falschwissen erkennen
- Beratung, Unterstützung, Fachwissen einholen

Quelle: In Anlehnung an Script S. Dudle, ISP, Sexuelle Entwicklung nach Sexocorporel, 2022

Kinder + Jugendliche mit vielen sexuellen Kompetenzen

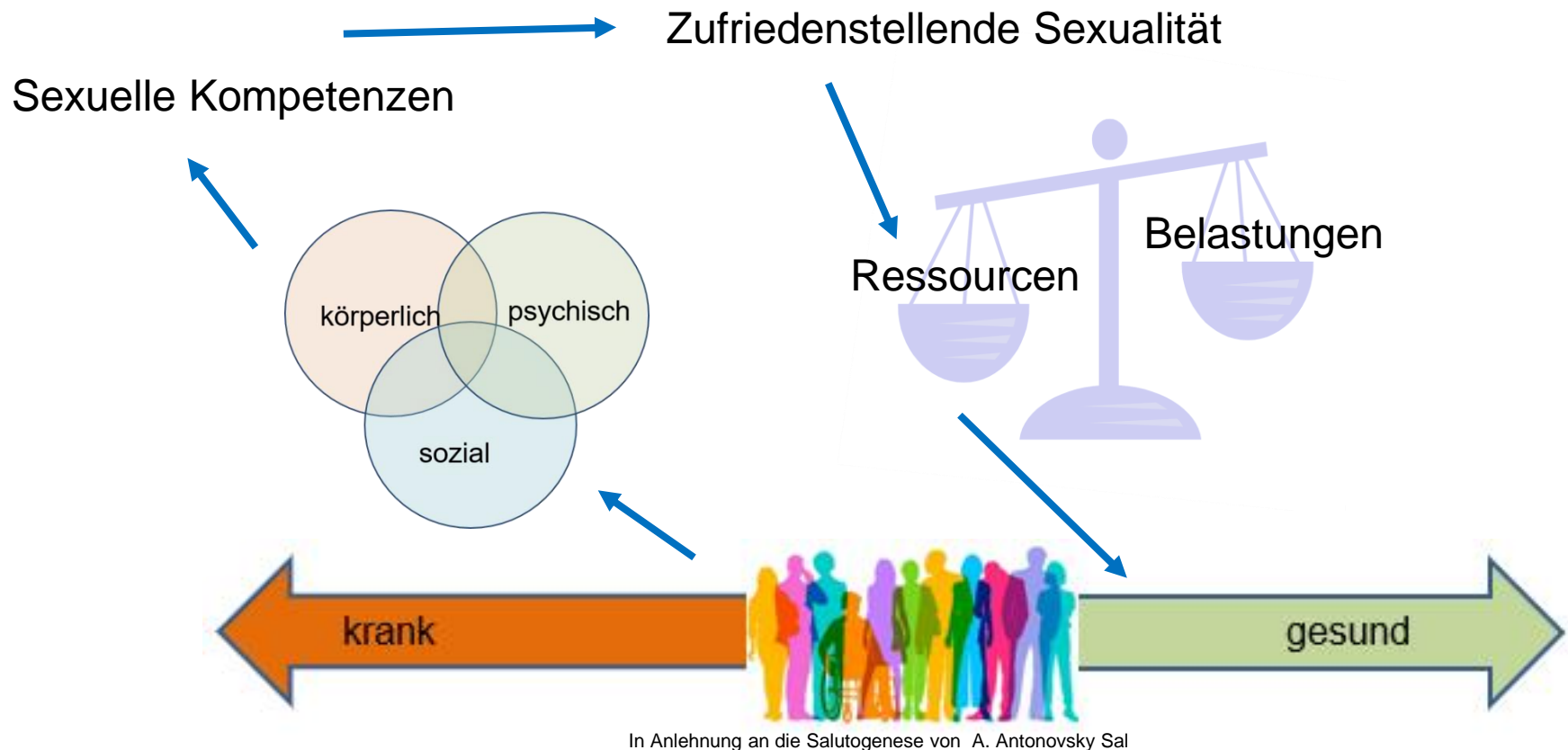
- Können Ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen + ansprechen.
- Haben einen genussvolleren Zugang zu ihrem Körper.
- Sind besser vor Übergriffen geschützt.
- Werden seltener selbst zu Täter:innen.
- Können sich Hilfe holen und über erlebtes Sprechen.
- Müssen sich Ihre Antworten nicht von anderen oder aus dem Netz oder Social Media holen.
- Können Gesehenes besser einordnen und verarbeiten.
- Können sich besser vor ungewollten Schwangerschaften oder STI schützen.



<https://www.die-tagespost.de/leben/familie/regula-lehmann-kinder-vor-missbrauch-schuetzen-art-229904>

Heinzi, M. (2023). Was kribbelt das so schön? Weinheim: Belz.

Sexuelle Kompetenzen als Ressource für die Gesundheit



Das Wichtigste in Kürze:

- Wer mit Kindern und Jugendlichen zu tun hat, kommt nicht um das Thema Sexualität herum.
- Perspektive Thurgau unterstützt rund um das Thema Sexualität.
- Sexuelle Entwicklung findet seit Geburt statt.
- Gegenseitige Beeinflussung zwischen Entwicklungsfeld Sexualität und Erwerb von Lebenskompetenzen.
- Junge Menschen mit vielen sexuellen Kompetenzen können informierter und selbstbestimmter Entscheidungen treffen.
- Sexuelle Kompetenzen sind Ressourcen für die Gesundheit.

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Debora Tietz
071 626 02 41
d.tietz@perspektive-tg.ch