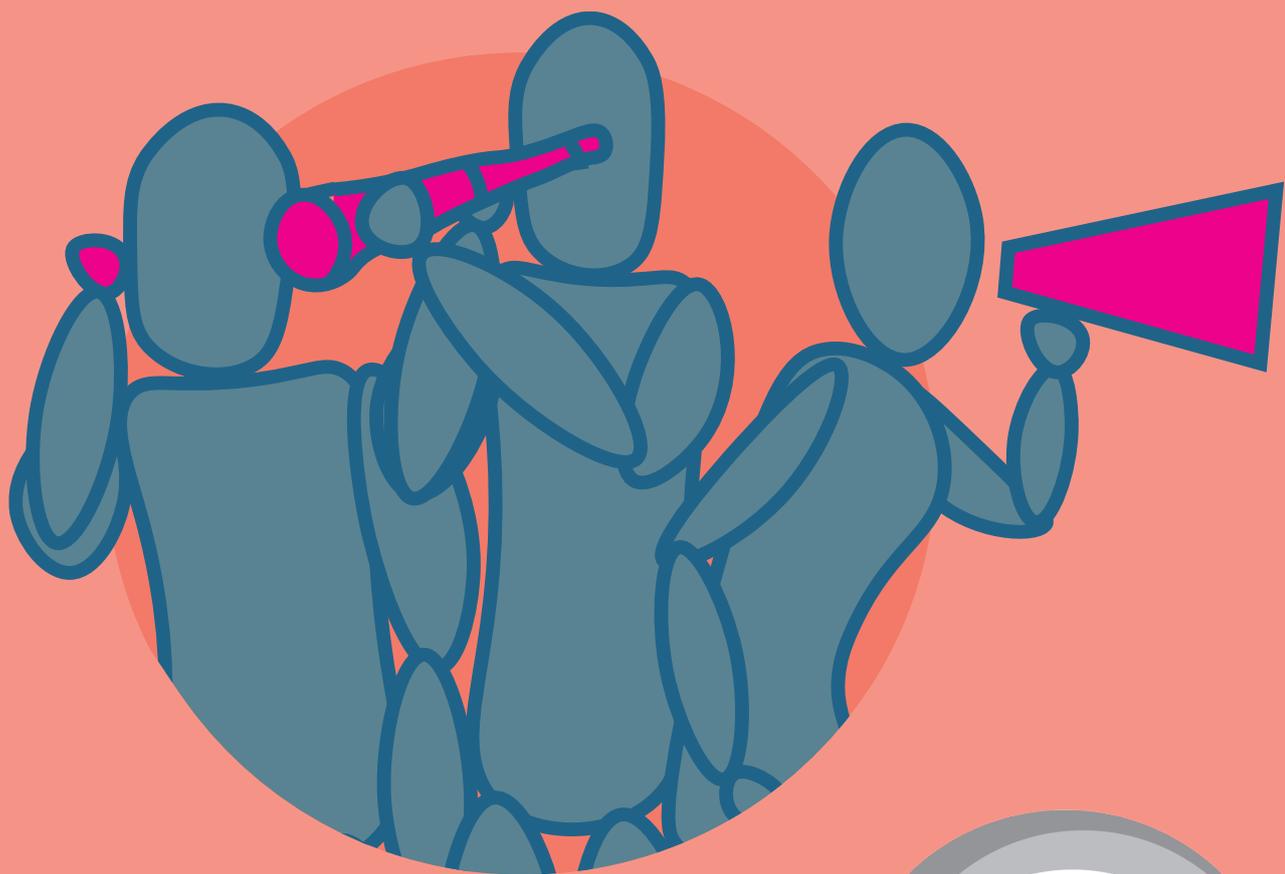


Unsere Grundhaltung zur Sexualität —  
ein **Sexualpädagogisches Konzept** der DLRG-Jugend

# Zum Umgang mit Körperlichkeit



Wir hören zu, sehen hin und  
sprechen darüber.





## EINLEITUNG

Schon seit vielen Jahren arbeitet die DLRG-Jugend intensiv an der Prävention sexualisierter Gewalt (PsG): Wir haben ein Schutzkonzept und eine Praxismappe veröffentlicht, Ansprechpersonen arbeiten flächendeckend an dem Thema, bilden sich fort und vernetzen sich untereinander. Diese Anstrengungen haben einen Grund: PsG ist ein zentrales Thema für Kinder- und Jugendverbände, denn dort gehen Kinder und Jugendliche enge Beziehungen ein. PsG beleuchtet allerdings nur den Präventionsaspekt und im Weiteren die Intervention bei dennoch erfolgten Übergriffen. Doch als Kinder- und Jugendverband haben wir zudem einen Bildungsauftrag. Deshalb steht die Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung bzw. die Entwicklung junger Menschen zu selbstbestimmten, selbstbewussten und verantwortlichen Persönlichkeiten ganz oben in unserem Leitbild. Immer wenn wir es mit Menschen zu tun haben, haben wir es auch mit Sexualität zu tun, denn sie gehört zum Menschsein dazu! Sie ist immer vorhanden und kann nicht in der Umkleidekabine des Schwimmbades oder beim Betreten des Zeltlagerplatzes abgeben werden. Deshalb ist Sexualität ein Thema für uns, sie gehört zur individuellen Persönlichkeitsentwicklung!

Wenn Kinder und Jugendliche einen positiven Zugang zu ihrem Körper haben, können sie eigene Grenzen besser abstecken und diese schützen. Sie benötigen Begriffe, um ihre Selbstbestimmung durchsetzen und über Grenzverletzungen berichten zu können. Deshalb ist dieses sexualpädagogische Konzept eine wichtige Ergänzung zum Schutzkonzept gegen sexualisierte Gewalt. Beides gehört zusammen - und darf doch nicht vermischt werden: Während sich das Schutzkonzept mit der Vorbeugung von Gewalt bzw. mit dem Recht auf Schutz vor Gewalt auseinandersetzt, stellt das sexualpädagogische Konzept das Recht auf eine eigene Sexualität in den Vordergrund.

Dieses sexualpädagogische Konzept stellt zunächst die Grundhaltung zur Sexualität der DLRG-Jugend vor. Sie wurde vom Bundesjugendtag 2019 in Nürnberg beschlossen. Darauf aufbauend werden die Grundlagen sexueller Bildung erläutert und auf die DLRG-Jugend bezogen. Unterschiedliche Methoden für verschiedene Gelegenheiten der Anwendung runden das Konzept ab.

Der Vorstand der DLRG-Jugend dankt allen Engagierten für die wichtige und kompetente Arbeit an diesem Konzept sowie dem Arbeitsfeld Prävention sexualisierter Gewalt für die engagierte Präventions- und Bildungsarbeit. Dieses Konzept gibt allen Mitgliedern des Verbandes einen sicheren Rahmen, in dem sie eine bedarfsgerechte sexuelle Bildung leisten können.

Bei Fragen, Rückmeldungen und Ideen zu diesem Konzept meldet euch gerne bei uns. Das Arbeitsfeld Prävention sexualisierter Gewalt ist unter [praeventiongewalt@dlrg-jugend.de](mailto:praeventiongewalt@dlrg-jugend.de) immer für euch erreichbar.



Dr. Christoph Freudenhammer  
(Vorsitzender der DLRG-Jugend)



Steffi Antje Hahn  
(Kordinatorin Prävention  
sexualisierter Gewalt)

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Motivation</b>	<b>4</b>
1 Ist sexuelle Bildung eine Aufgabe der DLRG-Jugend?	4
2 Warum brauchen wir ein sexualpädagogisches Konzept?	4
<b>Kernpunkte der Grundhaltung</b>	<b>5</b>
3 Warum eine Grundhaltung zur Sexualität unabdingbar ist	5
4 Grundhaltung der DLRG-Jugend	5
<b>Grundlagen sexueller Bildung</b>	<b>6</b>
5 Definition Sexualität	6
5.1 Abgrenzung sexualisierter Gewalt und Sexualität	7
5.2 Definition sexuelle Bildung	8
5.3 Sexuelle Bildung und Präventionsarbeit	8
6 Dimensionen der Sexualität	9
6.1 Sexuelle Vielfalt	9
6.2 Dimensionen von Sexualität	10
7 Ziele sexueller Bildungsangebote	11
8 Nähe und Distanz	11
9 Queersensible Jugendarbeit	12
<b>Methoden</b>	<b>13</b>
10 Was gilt es methodisch zu beachten?	13
10.1 Nähe und Distanz	14
10.2 Grenzen und Grenzverletzungen	15
10.3 Was wäre, wenn...	15
<b>Tipps zum Weiterlesen und Stöbern</b>	<b>18</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>18</b>



# MOTIVATION

## 1 IST SEXUELLE BILDUNG EINE AUFGABE DER DLRG-JUGEND?

Bei Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen ist die Dimension des Körpers und der Körperwahrnehmung allgegenwärtig. Diese Aktivitäten können daher kaum nicht-sexuell, d.h. nicht-körperlich sein. Die Sexualität ist eine wesentliche menschliche Eigenschaft, auch für Kinder und Jugendliche. Sie wird nicht beim Eintritt in das Schwimmbad oder beim Beginn der Gruppenstunde abgegeben. Die DLRG-Jugend bietet zudem viele sportliche Aktivitäten an, insbesondere im Schwimmsport. Körper, Scham, Sexualität, Nähe und Distanz sowie Grenzbeziehungen spielen dort eine besondere Rolle. Und trotzdem wird das Thema Sexualität in der DLRG-Jugend bisher kaum behandelt.

In der Wahrnehmung von Erwachsenen haben Kinder und Jugendliche häufig noch keine Sexualität. Erst mit Beginn der Pubertät wird Sexualität thematisiert, die Auseinandersetzung mit dieser wird jedoch sehr häufig in den Beziehungsraum außerhalb des Freizeitangebotes verschoben. Doch Menschen sind von Geburt an sexuelle Wesen, wobei sich die Sexualität von Kindern wesentlich von der Sexualität Erwachsener unterscheidet. Das bedeutet für uns, dass Sexualität einen wichtigen Bestandteil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen darstellt.

Das Wissen um die eigene Sexualität und eine geschützte, handlungssichere Begleitung auch im Rahmen ihrer Freizeit, befähigt Kinder und junge Heranwachsende, Grenzen zu setzen, sich selbst kennen und zu sich stehen zu lernen.

Sexuelle Bildung leistet insofern einen wichtigen Beitrag zu den gesetzlich verankerten Aufgaben eines Kinder- und Jugendverbandes (siehe SGB VIII §11(1)): Sie fördert die Persönlichkeitsentwicklung, stärkt und befähigt Kinder und Jugendliche, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen und fördert die Prävention sexualisierter Gewalt unter jungen Menschen.

Sexuelle Bildung meint hierbei weder sexuelle Aktivitäten von Kindern und Jugendlichen aktiv zu fördern noch sexuelle Aufklärung zu betreiben. Es soll auch nicht um Verhütungsmethoden, Moral- und Wertvorstellungen oder biologische Grundlagen gehen. Vielmehr bedeutet sexuelle Bildung, Kinder und Jugendliche einfühlsam zu begleiten und ihnen Informationen in allen Phasen ihrer Entwicklung anzubieten.<sup>1</sup>

## 2 WARUM BRAUCHEN WIR EIN SEXUALPÄDAGOGISCHES KONZEPT?

Menschen sind individuell verschieden und so auch ihre Empfindungen und Grenzen. Sexualität wird daher von Menschen unterschiedlich erlebt. Ein sexualpädagogisches Konzept bietet zunächst den erwachsenen Mitgliedern die Möglichkeit, sich mit der eigenen Haltung zur Sexualität auseinander zu setzen, um in der Arbeit mit Kindern und jungen Heranwachsenden sicher handeln und sich mit anderen ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeiter\*innen verständigen zu können. Durch ein sexualpädagogisches Konzept werden die ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeiter\*innen der DLRG-Jugend zugleich entlastet und gestärkt, da es nicht nur Sicherheit und Handlungsfähigkeit im Verbandssalltag schafft, sondern auch Orientierung in unklaren Situationen bietet.<sup>2</sup> Bei grenzverletzendem und übergriffigem Verhalten sollte zusätzlich das [Schutzkonzept](#) sowie die [Praxismappe](#) der DLRG-Jugend zu Hilfe gezogen werden.

<sup>1</sup> pro familia Baden-Württemberg (2016): Konzeption Sexuelle Bildung.



Schutzkonzept zur Prävention sexualisierter Gewalt



Praxisheft zur Prävention sexualisierter Gewalt

In den folgenden Kapiteln soll die Grundhaltung der DLRG-Jugend vermittelt und ein Überblick über Sexualität und sexuelle Bildung gegeben werden. Der Inhalt dieser Broschüre ist kein Muss, sondern soll Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit Sexualität bieten.

## KERNPUNKTE DER GRUNDHALTUNG

### 3 WARUM EINE GRUNDHALTUNG ZUR SEXUALITÄT UNABDINGBAR IST

Die Haltung und die Einstellungen von Erwachsenen zu Sexualität beeinflussen die sexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen nachhaltig. Daher ist es innerhalb eines Kinder- und Jugendverbandes wichtig, eine gemeinsame Haltung zu Sexualität zu erarbeiten. Diese sollte in einem sexualpädagogischen Konzept Aus-

<sup>2</sup> Fegert et al. (2015): Sexueller Missbrauch von Kindern und Jugendlichen – Ein Handbuch zur Prävention und Intervention für Fachkräfte im medizinischen, psychotherapeutischen und pädagogischen Bereich; sowie Grauzone e.V.: Erarbeitung eines sexualpädagogischen Konzeptes für soziale Einrichtungen.

<sup>3</sup> Sozialistische Jugend – Die Falken (2018): Sexualpädagogik, 24 Stunden sind kein Tag, Heft 38.

druck finden.<sup>3</sup> Auf dem Bundesjugendtag 2018 in Wolfsburg hat das Arbeitsfeld Prävention sexualisierter Gewalt seine Pläne vorgestellt und die Wünsche und Ideen der Delegierten zur inhaltlichen Weiterarbeit abgefragt. Die ausgearbeiteten Ergebnisse wurden auf dem folgenden Bundesjugendtag 2019 in Nürnberg vorgestellt und einstimmig beschlossen:

### 4 GRUNDHALTUNG DER DLRG-JUGEND

1. Die DLRG-Jugend sieht Sexualität grundsätzlich als etwas Positives, denn sie ist ein elementarer Bestandteil der Persönlichkeit eines Menschen. Sie beginnt nicht erst mit der Pubertät. Vielmehr sind Menschen von Geburt an sexuelle Wesen. Die DLRG-Jugend betrachtet Sexualität daher als einen wesentlichen Bestandteil der Lebenswelt von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
2. Sexualität ist weit mehr als Sex. Sie beschreibt die Körperwahrnehmung, den Bezug zum eigenen Körper und umfasst im weitesten Sinn alles, was mit Geschlechtsidentitäten und Geschlechterrollen zu tun hat.
3. Sexualität ist vielfältig; es gibt also keine „normale“ und „unnormale“; moralisch „richtige“ oder „falsche“ Sexualität. Die DLRG-Jugend ist offen gegenüber allen sexuellen Orientierungen und geschlechtlichen Identitäten, soweit keine Persönlichkeitsrechte verletzt werden. Alle sollen selbstbestimmt ihre Sexualität so leben, wie sie es für richtig halten, ohne dabei Diskriminierung fürchten zu müssen, soweit die Grenzen anderer respektiert werden. Diese Vielfalt gilt es im



stellen. Begehren und Verliebtsein spielen dabei noch keine Rolle. Erst ab dem dritten Lebensjahr wird der eigene Körper auch mit anderen erkundet (z.B. durch sog. Doktorspiele).<sup>6</sup>

## 5.1 ABGRENZUNG SEXUALISierter GEWALT UND SEXUALITÄT

In der Auseinandersetzung mit sexualisierter Gewalt und Sexualität stellt sich die Frage, wie beides zusammenpasst. Bei sexualisierter Gewalt wird Sexualität instrumentalisiert, um gewaltvoll Macht auszuüben. Sexualisierte Gewalt stellt daher keinen akzeptablen Teil von Sexualität dar. Sie kann verschiedene Formen annehmen, von Grenzverletzungen (z.B. anzügliche Sprüche oder Witze), übergriffigem Verhalten (z.B. bewusste Verletzung von Schamgrenzen) bis hin zu Straftaten im Sinne des Strafgesetzbuches (§174 - §184 StGB).

Im (Verbands-)Alltag sind übergriffiges Verhalten und Grenzverletzungen weiter verbreitet als Straftaten im Sinne des Strafgesetzbuches. Als Verband können wir unsere eigenen Vereinbarungen treffen und Regeln auf der Grundlage unseres Leitbildes aufstellen. Auch übergriffiges Verhalten und Grenzverletzungen sind nicht nur innerhalb unseres Verbandes, sondern auch innerhalb unserer Gesellschaft zu keiner Zeit zu tolerieren. Leider scheinen anzügliche Sprüche, Witze und körperliche Übergriffe wie das Anfassen an Brust, Po oder Intimbereich, nicht immer als Grenzverletzungen wahrgenommen zu werden, sondern als „flotte Sprüche“ oder (missglücktes) „Flirten“. Oder sie werden mit einem „War doch nicht so gemeint!“ verniedlicht. Oft wird deshalb bei solchen Handlungen nicht interveniert. Das ist ein großer Fehler, denn somit wird das grenzachtende Umfeld zerstört, dessen es bedarf, um sexualisierte Gewalt zu verhindern.<sup>7</sup>



Besonders stark betroffen sind Menschen mit einer geistigen und / oder körperlichen Behinderung! In Deutschland gibt es dazu keine genauen Zahlen, doch laut UNO-Angaben sind Frauen und Mädchen mit Behinderung etwa doppelt so häufig von sexualisierter Gewalt betroffen wie Mädchen und Frauen ohne Behinderung. Auch Jungen und Männer mit Behinderung sind deutlich häufiger betroffen als Jungen und Männer ohne Behinderung. Ursache ist das noch ungleiche Machtverhältnis zwischen Menschen mit und ohne Behinderung, das insbesondere dann entsteht, wenn Menschen mit Behinderung im Alltag von der Unterstützung anderer abhängig sind. Diese Abhängigkeit macht Menschen angreifbarer. Menschen mit Behinderung werden darüber hinaus oft als asexuell wahrgenommen, weshalb Sexualität mit ihnen kaum thematisiert wird und daher viele für das, was ihnen passiert ist keine Worte haben oder es nicht als Unrecht ansehen (können). Dann beschweren sie sich nicht, obwohl etwas gegen ihren Willen geschieht. Außerdem ist es für Menschen mit Behinderung schwerer, sich Gehör zu verschaffen. Das schaffen sie meist nur, wenn sie von anderen unterstützt werden.

<sup>6</sup> pro familia Waiblingen (2014): Dokumentation zum Fachtag kindliche Sexualität.

<sup>7</sup> Sozialistische Jugend – Die Falken (2018): Sexualpädagogik, 24 Stunden sind kein Tag, Heft 38.



Die DLRG-Jugend hat sich in den letzten Jahren verstärkt mit sexualisierter Gewalt und insbesondere deren Prävention auseinandergesetzt. Für vertiefende Informationen rund um diese Themen können wir dir das Schutzkonzept und die Praxismappe der DLRG-Jugend empfehlen.

---

## 5.2 DEFINITION SEXUELLER BILDUNG

Sexualität wird als kontinuierlicher Bildungsprozess verstanden. Sie begleitet Menschen das gesamte Leben und bezieht eine lebenslange Entwicklung ebenso mit ein wie lebenslanges Lernen. Sexualität ist zu keinem Zeitpunkt „abgeschlossen“. Dies wird durch den Begriff der sexuellen Bildung verdeutlicht. Sexuelle Bildung bezeichnet die zielgruppenspezifische, ganzheitliche und entwicklungsgerechte Vermittlung von Informationen und Zusammenhängen menschlicher Sexualität. Das Ziel sexueller Bildung besteht darin, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Sexualität zu verstehen und zu genießen sowie sichere und erfüllende Beziehungen eingehen zu können und verantwortlich mit der eigenen sowie mit der sexuellen Gesundheit von Partner\*innen umgehen zu können. Kinder und Jugendliche sollten verstehen, dass alles, was Menschen miteinander tun, völlig in Ordnung ist, solange es einvernehmlich geschieht. Es gibt keine „richtige“ Sexualität, ebenso wenig wie es eine „falsche“ gibt. Die verschiedenen Formen



von Sexualität sollten vielmehr als ein Spektrum verstanden werden, auf dem sich alle Menschen an irgendeiner Position wiederfinden.<sup>8</sup>

---

## 5.3 SEXUELLE BILDUNG UND PRÄVENTIONSARBEIT

Im Rahmen sexueller Bildungsangebote haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, sich mit den unterschiedlichen Facetten von Sexualität und ihren Dimensionen auseinanderzusetzen. Sexuelle Bildungsangebote schaffen einen geschützten Raum, in dem sich Jugendliche und junge Heranwachsende über ihre Vorstellungen von Sexualität und ihre Erfahrungen austauschen und so ihre eigenen Haltungen zu Sexualität entwickeln und reflektieren können. Grenzachtende und sensible Bildungsangebote können den positiven Aspekt der Sexualität unterstützen, indem Kinder und Jugendliche ihre eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen sowie die der Anderen besser kennenlernen. Außerdem stärken sie das positive Selbstbild, z.B. das Recht auf den eigenen Körper. Kinder und Jugendliche, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, lernen zwischen gewaltvollen sexuellen Handlungen und selbstbestimmtem sexuellem Erleben zu unterscheiden. Ihnen wird dadurch signalisiert, dass es wichtig und richtig ist, sich jemandem anzuvertrauen und sich Hilfe zu holen. Sexuelle Bildungsangebote sind daher auch wichtige Bausteine für die Präventionsarbeit von sexualisierter Gewalt. In einem Verband, in dem sonst das gemeinschaftliche Handeln im Vordergrund steht, bedeutet dies unter anderem auch, dass die Fähigkeit zu Widerspruch und Abgrenzung gegenüber den Wünschen und Forderungen anderer nicht nur gefördert, sondern auch respektiert wird.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Bund der Deutschen Katholischen Jugend – Diözesanverband Berlin(2011): Sexualpädagogisches Konzept für die Kinder- und Jugendarbeit im Erzbistum Berlin; sowie pro familia Baden-Württemberg (2016): Konzeption Sexuelle Bildung.

<sup>9</sup> pro familia Baden-Württemberg (2016): Konzeption Sexuelle Bildung.

## 6 DIMENSIONEN DER SEXUALITÄT

### 6.1 SEXUELLE VIELFALT

Sexualität wird mit einer ganz unterschiedlichen Palette an Gefühlen in Verbindung gebracht. Menschen verbinden Sexualität oft mit Wärme, Lust, Geborgenheit, Spannung, Sinnlichkeit, Nähe und Harmonie. Doch besitzt sie auch eine negative Seite, da sie unter Umständen auch mit Enttäuschung, Angst, Zweifel, Zwiespalt, Wut und Aggression in Verbindung steht. Diese Mehrdeutigkeit sollten sich Menschen allgemein und Kinder und Jugendliche insbesondere vergegenwärtigen. Wird sie geleugnet, sind häufig Schuld- und Schamgefühle die Folge.

Die Themen Körper, Beziehung und Sexualität sowie damit einhergehende Moral- und Wertvorstellungen sind komplex. Sie werden sowohl von der individuellen Sozialisation als auch von der gesellschaftlichen Prägung eines Menschen mitbestimmt. Zwar hat Sexualität einen nicht vernachlässigbaren biologischen Anteil, jedoch wird sie vor allem durch gesamtgesellschaftliche Normen, Moral- und Wertvorstellungen stark geprägt.

Generell wird zwischen dem biologischen Geschlecht und Gender unterschieden. Die konservative Unterscheidung zwischen Mann und Frau als angenommene Geschlechterrealität ist eine soziale Konstruktion und vernachlässigt, dass es mehr als zwei Geschlechter und sexuelle Identitäten gibt. Daraus erwuchs ursprünglich die Annahme, dass Sexualität ausschließlich Heterosexualität beschreibt. Homosexualität, Bisexualität, Intersexualität und Transsexualität sind jedoch

gleichberechtigte Lebensformen und sollten nicht als Abweichung von der gesellschaftlichen Norm, sondern als Facetten sexueller Vielfalt betrachtet werden. Sexualität ist weder „genormt“ noch „natürlich“. Die Sexualität eines Menschen ist vielmehr vielseitig und immer im Prozess.<sup>10</sup>



Die Studie „Safer Places – Wir achten auf uns. Ein Projekt zum achtsamen Umgang unter Jugendlichen, Jugendzentren, Jugendhäusern und Sportverbänden“ zeigt, dass sich Jugendliche in Bezug auf sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität sehr divers positionieren. So gilt das Zweigeschlechtsmodell weiterhin als Bezugsrahmen, doch verorten sich nur etwa die Hälfte der Jugendlichen an den Polen „typisch Junge“ oder „typisch Mädchen“. Die andere Hälfte positioniert sich ganz selbstverständlich dazwischen. Diese Vielfalt gilt es im Umgang mit verschiedenen Kindern und Jugendlichen individuell zu berücksichtigen und situationsbezogen mitzudenken.<sup>11</sup>

<sup>10</sup> Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2000): Sexualpädagogik zwischen Persönlichkeitslernen und Arbeitsfeldorientierung, Forschung und Praxis der Sexualaufklärung und Familienplanung, Band 16.

<sup>11</sup> Truider et al. (2017): Safer Places – Wir achten auf uns. Ein Projekt zum achtsamen Umgang unter Jugendlichen, Jugendzentren, Jugendhäusern und Sportverbänden, S.7.



## 6.2 DIMENSIONEN VON SEXUALITÄT

Kinder und Jugendliche haben das Recht auf Zugang zu alters- bzw. entwicklungsgerechter Sexualaufklärung. Auch wenn wir als DLRG-Jugend keine Sexualaufklärung betreiben, begleiten wir Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung und sind somit auch mit ihrer Sexualität konfrontiert. Sexualität hat vier verschiedene Funktionen: Fruchtbarkeit, Identität, Beziehung und Lustgewinn. In den einzelnen Lebensphasen eines Menschen sind die einzelnen Funktionen in ihrer Bedeutung unterschiedlich stark ausgeprägt. In diesem Kapitel sollen die verschiedenen Funktionen von Sexualität sowie deren Bedeutung in den einzelnen Lebensphasen näher beschrieben werden, um so einen sicheren, sensiblen Umgang mit Kindern und Jugendlichen in Hinblick auf ihre Sexualität zu gewährleisten.

**Fruchtbarkeitsdimension:** Sie umfasst die Bedeutung der Sexualität für die Fortpflanzung. Demnach ist Sexualität eine positive Lebensenergie, durch die neues Leben geschaffen werden kann. Für Frauen ist sie auf die Fortpflanzungsfähigkeit zwischen Pubertät und Menopause zeitlich beschränkt. Männer hingegen können bis ins hohe Alter Kinder zeugen. Ob Menschen sich dazu entscheiden, Kinder zu bekommen, hängt von individuellen und biographischen Entscheidungen ab.

**Identitätsdimension:** Sie meint die Erfahrung, sich selbst als ganze Person mit all ihren Wünschen und Bedürfnissen selbstbestimmt und selbstbewusst anzuerkennen. Diese Anerkennung ist eine wesentliche Voraussetzung zur Entfaltung der Persönlichkeit. Dazu gehört auch die Annahme der eigenen sexuellen Bedürfnisse, der sexuellen Orientie-

rung und der geschlechtlichen Identität. Es ist ein lebenslanger Lernprozess, bei dem wir stets auf andere Personen angewiesen sind.

**Beziehungsdimension:** Sexualität wird zunehmend auf eine körperliche Handlung reduziert. Andererseits spiegelt Sexualität auch die Beziehung zweier Menschen zueinander wieder, da sie eine große Nähe und Intimität zwischen Menschen herstellen kann. Sexualität hat also eine Bedeutung, die nicht nur auf eine körperliche Handlung beschränkt ist. Vielmehr steht in Beziehungen die Ich-Du-Relation im Mittelpunkt. Menschen erleben und erfahren im Rahmen von sexuellen Begegnungen und der Kommunikation miteinander, dass sie aufeinander bezogen und auch füreinander da sind.

**Lustdimension:** Sie beinhaltet die Möglichkeiten des Lustgewinns durch sexuelles Erleben. Sexuelle Lust bedeutet, den eigenen Körper in seiner Ganzheit wahrzunehmen und ist ein Ausdruck von Lebendigkeit. Sie kann sich bis zur Ekstase steigern, sodass man aus der eigenen Ich-Begrenztheit heraustritt und sich auf tiefe zwischenmenschliche Begegnungen einlässt. Lust kann von der Fruchtbarkeitsdimension und Beziehungsdimension separat gelebt werden, ist aber mit den anderen Dimensionen eng verbunden. Vor allem in der Porno- und Sexindustrie wird hauptsächlich die Lustdimension in den Vordergrund gestellt. Aufgrund der einfachen Verfügbarkeit von pornographischem Material besteht die Gefahr, dass junge Menschen eine verzerrte Vorstellung von Sexualität bekommen und die anderen Dimensionen von Sexualität nur schwer wahrnehmen können. Auch können durch übersteigerte Vorstellungen von Lustempfinden Frustrationen ausgelöst werden.<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Beier, K. und Loweit, K. (2011): Praxisleitfaden Sexualmedizin – Von der Theorie zur Therapie., Springer-Verlag Berlin Heidelberg; sowie Bund der Deutschen Katholischen Jugend – Diözesanverband Berlin: Sexualpädagogisches Konzept für die Kinder- und Jugendarbeit im Erzbistum Berlin.

## 7 ZIELE SEXUELLER BILDUNGSANGEBOTE

Das Ziel grenzachtender und sensibler sexueller Bildungsangebote besteht darin, Kinder und Jugendliche in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen, damit sie zu selbstbewussten und selbstbestimmten Personen heranwachsen können.

Sexuelle Bildungsangebote können Kinder und Jugendliche

- unterstützen, ihre eigene Identität zu finden und ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu begreifen,
- anregen, sich kritisch mit der Darstellung von Sexualität und Geschlechterrollen in den Medien auseinanderzusetzen,
- einen geschützten und respektvollen Raum geben, um sich über Sexualität und die eigenen Vorstellungen davon auszutauschen und sich selbst, aber auch andere, so anzunehmen wie sie sind und nicht aufgrund ihrer Sexualität zu diskriminieren,
- befähigen, sich über Geschlechtlichkeit, Gefühle und Beziehungen zu verständigen und eine sachgemäße und achtsame Sprache zu entwickeln,
- bewegen, sich mit sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität auseinanderzusetzen sowie
- ihnen helfen, ihr soziales Geschlecht (Gender) unabhängig von den gesellschaftlichen Zuschreibungen zu entwickeln.

Obwohl Sexualität viele verschiedene Formen haben kann, wird häufig Heterosexualität als die vermeintlich „richtige“ oder „natürliche“ Form von Sexualität betont. Daher ist es gerade für homosexuelle, bisexuelle, trans\*- und intergeschlechtliche Jugendliche besonders wichtig,

Solidarität und Unterstützung, nicht nur durch hauptberufliche Mitarbeiter\*innen, sondern vor allem auch durch andere Jugendliche zu erfahren, um so ein stabiles Selbstbewusstsein zu entwickeln. Sexuelle Bildungsangebote sollten daher nie „richtige“ und „natürliche“ Formen von Sexualität, Liebe und Beziehungen vorschreiben, sondern vielmehr die



Kommunikation und den Dialog fördern.<sup>13</sup> Nur wenn wir in unserem Kinder- und Jugendverband einen offenen und transparenten Umgang mit Körperlichkeit und Sexualität finden, können wir auch Grenzverletzungen besprechen. Besonders bei gemeinsamen körperlichen Erfahrungen im Schwimmbad (inkl. toben, aneinander festhalten, trösten, umarmen, etc.) können die individuellen Grenzen von Personen überschritten werden. Diese Erfahrungen, Zweifel und Widersprüchlichkeiten müssen offen thematisiert werden und diese Offenheit muss allen Mitgliedern bewusst sein.

## 8 NÄHE UND DISTANZ

Nähe und Distanz sind sehr stark mit Körperlichkeit verbunden, denn der Körper nimmt Nähe und Distanz sehr unterschiedlich wahr. Beides kann angenehm und schön, aber auch unangenehm und verletzend sein. Nähe und Distanz sind Grundbedürfnisse, die konträr verlaufen: Nähe zur\*em Anderen, nach Liebe und Bindung auf der einen; Nähe zum Selbst durch

<sup>13</sup> pro familia Baden-Württemberg (2016): Konzeption Sexuelle Bildung.



das Bedürfnis nach Distanz auf der anderen Seite. Fragen zu Nähe und Distanz spielen in einem Kinder- und Jugendverband eine große Rolle. Hier verbringen viele Kinder und Jugendliche einen Großteil ihrer Freizeit, pflegen ihre Freundschaften, sind eingebunden in ehrenamtliche Strukturen und gestalten den Verband mit. Dabei entsteht eine große Nähe zu anderen Kindern und Jugendlichen sowie zu ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeiter\*innen. In der DLRG(-Jugend) findet zudem viel körperliche Arbeit statt, denn Körperkontakt gehört zum Schwimmen dazu: Trainer\*innen müssen helfen und unterstützen, Lob und Freude, aber auch Trost werden oft mit Umarmungen ausgedrückt. Wenn es um Nähe und Distanz geht, müssen Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen eine Vorbildfunktion für Kinder übernehmen. Sie sind in der Regel älter, erfahrener und haben mehr institutionelles Wissen. Von ihnen wird nicht nur Schwimmen gelernt, sondern auch soziales Miteinander, wie das Verhältnis von Nähe und Distanz. Besonders Kinder können schnell und heftig reagieren und plötzlich intensiven Körperkontakt suchen. Vielleicht aus Übermut, vielleicht auch um die Grenzen von Trainer\*innen und/oder Übungsleiter\*innen zu testen und herauszufordern. Hier sollte besonnen und souverän reagiert werden. Das können Teamer\*innen nur, wenn sie ihren eigenen Körper und ihre eigenen Grenzen kennen bzw. wenn sie sich ihrer Bedürfnisse und Motive jederzeit bewusst sind. Dann können sie spontan Grenzverletzungen bemerken und wertschätzend mit anderen darüber ins Gespräch kommen. Denn auch hier gilt: Ein objektiv richtiges Maß an Nähe und Distanz, welches in jeder Situation richtig ist, kann es nicht geben! Es handelt sich um alltägliche Beziehungserfahrungen und subjektive Interpretationen. Fragen von Nähe und Distanz müssen immer wieder ausgehandelt werden. Dazu gehört auch, eigene Unsicherheiten offen anzusprechen und zu bearbeiten

»EINE GESELLSCHAFT STACHELSCHWEINE DRÄNGTE SICH, AN EINEM KALTEN WINTERTAGE, RECHT NAHE ZUSAMMEN, UM DURCH DIE GEGENSEITIGE WÄRME, SICH VOR DEM ERFRIEREN ZU SCHÜTZEN. JEDOCH BALD EMPFANDEN SIE DIE GEGENSEITIGEN STACHELN; WELCHES SIE DANN WIEDER VONEINANDER ENTFERNTEN. WANN NUN DAS BEDÜRFNIS DER ERWÄRMUNG SIE WIEDER NÄHER ZUSAMMEN BRACHTE, WIEDERHOLTE SICH JENES ZWEITE ÜBEL; SO DASS SIE ZWISCHEN BEIDEN LEIDEN HIN- UND HERGEWORFEN WURDEN, BIS SIE EINE MÄSSIGE ENTFERNUNG VON EINANDER HERAUSGEFUNDEN HATTEN, IN DER SIE ES AM BESTEN AUSHALTEN KONNTEN.«

**ARTHUR SCHOPENHAUER (1851)**

---

## 9 QUEERSENSEIBLE JUGENDARBEIT

---

Da durchschnittlich eine von zehn Personen queer (wird hier als Sammelbezeichnung für schwul, lesbisch, trans\*- und inter\*sexuell genutzt) ist, wird auch bei den meisten Aktivitäten bei der DLRG-Jugend mindestens eine queere Person anwesend sein. Es sollte also grundsätzlich nicht davon ausgegangen werden, dass alle in der Gruppe die gleichen Erfahrungen machen. Menschen fühlen sich nur dann wohl, wenn sie sich in einer Gruppe mitgesehen und mitgemeint fühlen. Dazu reichen oft Kleinigkeiten: Die Verwendung des Gendersternchens war bereits ein kleiner, aber wesentlicher Schritt für die DLRG-Jugend.

---

<sup>14</sup> Katholische Junge Gemeinde (2011): Erste allgemeine Verunsicherung – Sexualpädagogik in der KJG.

Und es gelten natürlich dieselben Regeln wie immer: Diskriminierungen dürfen nicht akzeptiert, sondern ihnen muss immer entschieden begegnet werden. Teamer\*innen müssen keine Expert\*innen zum Thema „queer“ werden, aber eine gewisse Sensibilität mitbringen: Alle wachsen mit Vorurteilen auf, auch wenn sie es selbst nicht wollen. Deshalb ist der erste Schritt immer Selbstreflexion, doch das geht nicht immer nur alleine. Mit anderen Teamer\*innen zusammen können die eigene Haltung zum Thema sowie die eigenen Vorurteile reflektiert und daraus eine positive Haltung erarbeitet werden.<sup>15</sup>



In der DLRG-Jugend als sportlicher Jugendverband kommen besondere Herausforderungen hinzu: So erleben queere Jugendliche vor allem im Sport Diskriminierung. Die starre Einteilung in Männer und Frauen (insbesondere im Wettkampf) ist oft wenig flexibel und durchlässig. Aufgrund der Leistungsorientierung ist der Sport für viele ein Ort starrer und ausschließender Männlichkeitsrituale. Diese Atmosphäre ist für queere Jugendliche nicht sehr angenehm und führt zu vielen Ausschlüssen. Beim Schwim-

men kommen eine enge körperliche Arbeit mit wenig Kleidung und gemeinsames Duschen und Umziehen hinzu. Aus Angst vor Diskriminierungen outen sich daher wenig Jugendliche, die im sportlichen Bereich aktiv sind und verlassen den Verein/ Verband. Das sind dann sehr bittere und nachhaltige Erfahrungen. Gleichzeitig machen viele queere Jugendliche positive Erfahrungen mit einem Coming-Out im Verband und das ist sehr empowernd<sup>16</sup>. Denn ein gelungenes Coming-Out im eigenen Verband ist eine persönliche Erfolgsgeschichte, die das Selbstbewusstsein entscheidend stärken kann.<sup>17</sup>

## METHODEN

### 10 WAS GILT ES METHODISCH ZU BEACHTEN?

Sexuelle Bildungsangebote für Kinder und Jugendliche unterscheiden sich nicht nur in den Themen von anderen Bildungsangeboten, sondern auch teilweise in der Methodik. Grundsätzlich sollten sich die Teamer\*innen mit den gewählten Methoden wohlfühlen. Auch sollten die Teamer\*innen den Teilnehmenden akzeptierend, wertschätzend und offen gegenüberstehen. Selbstverständlich sollten sich die Angebote inhaltlich an den Interessen der Teilnehmer\*innen orientieren. Dazu können vorher Fragen und Themen (anonym) gesammelt werden.

<sup>15</sup> Landesjugendring Niedersachsen e. V. (2018): JuLeiCa Praxisbuch Q\* - Praxisbuch Queere Vielfalt.

<sup>16</sup> „Der Begriff ‚Empowerment‘ bedeutet Selbstbefähigung und Selbstbemächtigung, Stärkung von Eigenmacht, Autonomie und Selbstverfügung. [...] Empowerment [...] zielt auf die (Wieder) Herstellung von Selbstbestimmung über die Umstände des eigenen Alltags.“ (Herriger (2014), S. 20)

<sup>17</sup> Deutsches Jugendinstitut e. V. (2018): Queere Freizeit. Inklusions- und Exklusionserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans\* und \*diversen Jugendlichen in Freizeit und Sport.



Generell gilt, dass alle Methoden, Angebote und Übungen auf freiwilliger Basis durchgeführt werden. Möchten Teilnehmer\*innen nicht an der Methode teilnehmen, muss das akzeptiert werden. Während einer Methode sollte es zudem immer die Möglichkeit geben auszusteigen, dies sollte vor ihrem Beginn klar kommuniziert werden. Auf keinen Fall darf über die Grenzen der Teilnehmenden gegangen werden! Nur wenn Teilnehmende sich darauf einlassen, können sie offen und wertschätzend mit sich und den Anderen sein. Sobald sich Teilnehmende mit dem Thema nicht wohlfühlen, sollte das Gespräch gesucht werden. Vielleicht benötigen sie einfach mehr Informationen. Sie sollten sich jedoch nicht rechtfertigen müssen.

Im Folgenden findet ihr ein paar Beispiele für sexuelle Bildungsangebote. So erhaltet ihr einen besseren Überblick über die Vielfältigkeit der Themen und Methoden. Weitere Methoden findet ihr auf der Website der DLRG-Jugend.

## 10.1 NÄHE UND DISTANZ

### Feind\*in oder Freund\*in?<sup>18</sup>

Ziel	Mit dieser Übung soll deutlich werden, wie Gefühle und Körperhaltungen von Erwartungen beeinflusst werden.
Dauer	1 – 1,5 Stunden
Zielgruppe	geschlechtshomogene Gruppen
Alter	ab 14 Jahren
Gruppengröße	8 – 20 Personen
Ort	ein genügend großer, leerer Raum, Verletzungsquellen beseitigen

**Tipp:** Es können heftige Gefühle auftauchen, die ggf. von Teamer\*innen aufgefangen werden müssen!

### Durchführung

(Ggf. Schuhe ausziehen) – Alle suchen sich einen Platz im Raum und schließen die Augen. Du kannst folgenden Text als Anleitung verwenden:

„Bei dieser Übung geht es darum, zu erkennen, wie dich deine Erwartungen körperlich beeinflussen. Achte auch auf Zusammenhänge zwischen deiner Körperhaltung und deinem Gefühl. Schließe die Augen und gehe langsam und schweigend durch den Raum ... (15 Sekunden)

Stelle dir nun vor, dass du alle anderen Personen im Raum überhaupt nicht magst. Versuche, Berührungen unbedingt zu vermeiden. Falls du doch an jemanden stößt, suche sofort das Weite...

Spüre, wie sich dein Körper anfühlt. Welche Körperhaltung hast du? Wo bist du verspannt? Wie fühlst du dich? Gehe weiter so durch den Raum (2-3 Minuten).

Nun stelle dir vor, dass dir die Anderen gleichgültig sind. Wie die Wand. Wenn du jemanden berührst, macht es nichts, es ist dir egal, du gehst weiter... Achte darauf, wie dein Körper sich jetzt anfühlt, wie du dich fühlst (etwa 2-3 Minuten).

Jetzt stelle dir vor, dass alle anderen im Raum mit dir befreundet sind. Du freust dich, wenn du eine Person triffst. Du begrüßt sie, redest mit ihnen, du verabschiedest dich aber auch wieder ... Wie fühlt sich dein Körper, dein Gesicht jetzt an? Wie fühlst du dich? Was hat sich alles verändert? (2-3 Minuten)  
Bleibe nun stehen, recke und strecke dich und öffne wieder deine Augen.“

<sup>18</sup> aus: Bayerischer Jugendring (2004): Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit - Grundlagen und Methoden präventiver Arbeit, Baustein 3, S. 60.

### Auswertung

In Kleingruppen könnt ihr euch über die gemachten Erfahrungen austauschen. Erwähne die Teilnehmenden daran, dass sie auf deine Anweisung und damit auf eine Erwartung, ein Vorurteil, reagiert haben. Damit soll verdeutlicht werden, dass alle eine Rolle angenommen haben und es nicht um real befreundete oder befeindete Personen ging.

## 10.2 GRENZEN UND GRENZVERLETZUNGEN

### Das darf nicht jede\*r!<sup>19</sup>

Ziel	Welche Möglichkeiten und Wege haben wir, bzw. können wir uns erschließen, um uns gegen andere Personen/ unangenehme Berührungen abzugrenzen?
Dauer	ca. 30 Minuten
Zielgruppe	geschlechtshomogen oder –heterogen
Alter	ab 6 Jahren
Gruppengröße	4 – 10 Personen
Ort	im Haus
Materialien	Kopien des Fragebogens, Stifte

**Tipp:** Den Fragebogen je nach Gruppe und Alter modifizieren!

### Durchführung

Zum Einstieg verteilt ihr die Fragebögen an die Teilnehmenden. Jede\*r füllt ihn für sich aus:

### Wer darf was?

Eine Kopiervorlage für den Fragebogen findet ihr auf Seite 17.

### Auswertung

Überlegt und diskutiert gemeinsam

- Welche Berührungen sind mir unangenehm/ angenehm?
- Ist die Berührung immer angenehm bzw. unangenehm?
- Ist sie manchmal dazwischen (komisch)? Bei welchen Personen?
- Was tun wir, wenn uns eine Berührung unangenehm ist?
- Bei welchen Personen und in welchen Situationen fällt es uns leichter oder schwerer „Nein“ zu sagen und warum?

## 10.3 WAS WÄRE, WENN...<sup>20</sup>

Ziel	Austausch und Gespräch über unangenehme und heikle Situationen. Eigene Ängste und Bewertungen offenlegen.
Dauer	1,5 - 2 Stunden
Zielgruppe	geschlechtshomogen oder –heterogen
Alter	ab 16 Jahren
Gruppengröße	4 – 8 Personen
Ort	beliebig
Materialien	„Was wäre, wenn ...“ – Kärtchen, Stifte, rote Karte

**Tipp:** Die „Was wäre, wenn ...“ – Situationen müssen auf die jeweilige Gruppe abgestimmt werden (z.B. Alter).

### Durchführung

„Was wäre, wenn ...“ – Situationen werden auf Kärtchen geschrieben und verdeckt auf den Tisch gelegt. Eine Person fängt an, zieht eine Karte, liest sie vor und reicht sie einer anderen, um deren Einschätzung und Meinung

<sup>19</sup> aus: Bayrischer Jugendring (2004): Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder-und Jugendarbeit - Grundlagen und Methoden präventiver Arbeit, Baustein 3, S. 71.

<sup>20</sup> ebenda, S. 60.

zu hören. Diese soll möglichst spontan sagen, was die angesprochene Situation in ihr auslöst und wie sie reagieren würde.

Anschließend können alle in der Gruppe ihre Einschätzungen und Bewertungen austauschen. Die befragte Person zieht dann eine neue Karte und gibt die Frage weiter.

Die Teilnehmer\*innen können auch eigene „Was wäre, wenn ...“ – Situationen formulieren und in die Gesprächsrunde geben.

Wenn eine Person eine Frage nicht beantworten will, kann sie die rote Karte ziehen und die Frage weitergeben.

#### Was wäre, wenn ...

- ... ein\*e Freund\*in zu dir sagt: „Bevor die Beziehung zu meinem/r Freund\*in in die Brüche geht, schlafe ich lieber mit ihm/r!“
- ... dir eine gute Freundin erzählt, dass sie von ihrem Vater sexuell missbraucht worden ist?
- ... ein\*e gute\*r Bekannte\*r/ Freund\*in dich plötzlich umarmen oder küssen will und dir diese Nähe unangenehm ist?
- ... in der Straßenbahn jemand deinen Po betatscht?
- ... Männer für jedes Hinterherpfeifen eine Ordnungsstrafe von 10,- € zahlen müssten?

- ... die Jungen in einer Freizeit ständig über Figur und Aussehen der Mädchen fachsimpeln?
- ... dich jemand Unbekanntes anruft und dir sagt, dass er dich liebt und seit Tagen beobachtet?
- ... dein\*e Partner\*in ständig an deinem Körper rummäkeln würde?
- ... ein\*e Freund\*in dich einlädt, gemeinsam einen Porno anzuschauen?
- .... dein Freund beim Abend in der Kneipe Sexwitze erzählen und der Bedienung in den Po kneifen würde?
- ...

#### Auswertung

- Warum reagieren wir unterschiedlich auf die Situationen?
- Wovon mache ich meine Einschätzung abhängig? Was beeinflusst sie?
- Wie entscheide ich, ob ich eine Situation als grenzverletzend einschätze?
- Wie wohl habe ich mich in der Gruppe gefühlt?
- Was für ein Gesprächsklima hat vorgeherrscht?
- Konnte jede\*r zu Wort kommen?
- Was war hilfreich, was war hinderlich?



## Kopiervorlage Fragebogen „Grenzen und Grenzverletzung“

Wer darf was?	Mutter?	Vater?	Beste*r Freund*in	...
mich kämmen				
mir ein Pflaster aufkleben				
mir bei Aufgaben helfen				
mich mit Worten trösten				
mich knuddeln				
mich kritisieren				
sich von mir einen Kuss wünschen				
mich baden oder abtrocknen				
mich bei der Hand nehmen				
mir einen Weg zeigen				
mir etwas Hübsches schenken				
mit etwas Schönes zeigen				
mich im Auto mitnehmen				
mich kitzeln				



## TIPPS ZUM WEITERLESEN UND STÖBERN

- Elisabeth Tuidor: Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit. Weinheim 2018.
- Speziell zum Thema Sexualität, Partnerschaft und Liebe bietet Loveline für Jugendliche viele kostenlose Informationen: <https://www.loveline.de/startseite.html> (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- Detaillierte Einblicke gibt die Studie „Jugendsexualität 2015 - Die Perspektive der 14 – 25-Jährigen“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://www.forschung.sexualaufklaerung.de/fileadmin/fileadmin-forschung/pdf/Jugendendbericht%2001022016%20.pdf> (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet viele Publikationen rund um das Thema Sexualität: <https://www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung/> (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- Auch pro Familia bietet verschiedene Publikationen rund um das Thema Sexualität und sexuelle Rechte: <https://www.profamilia.de/publikationen/themen/fuer-jugendliche.html> (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- pro Familia: „Sexualität und geistige Behinderung“; sowie „Sexualität und körperliche Behinderung“: <https://www.profamilia.de/themen/sexualitaet-und-behinderung.html> (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- Dissens – Institut für Bildung und Forschung (2019): DIESES GENDERDINGS. Grundlagen zu Geschlecht, Familie, Sexualität und Liebe. Eine pädagogische Handreichung. [https://www.dissens.de/fileadmin/social\\_media\\_interventions/Brosch%C3%BCren/Handreichung\\_Dieses\\_Genderdings\\_web\\_neu.pdf](https://www.dissens.de/fileadmin/social_media_interventions/Brosch%C3%BCren/Handreichung_Dieses_Genderdings_web_neu.pdf) (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- Deutsches Jugendinstitut e. V. (2015): Coming-out – und dann...?! Ein DJI-Forschungsprojekt zur Lebenssituation von lesbischen, schwulen, bisexuellen und trans\* Jugendlichen und jungen Erwachsenen. [https://www.dji.de/fileadmin/user\\_upload/bibs2015/DJI\\_Broschuere\\_ComingOut.pdf](https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs2015/DJI_Broschuere_ComingOut.pdf) (letzer Zugriff: 12.05.2020).

## LITERATURVERZEICHNIS

- Bayerischer Jugendring (2004): Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit. Grundlagen und Methoden präventiver Arbeit. Baustein 3. [https://www.bdkj.org/fileadmin/bdkj/05\\_Themen/Sexualpaedagogik/BJR-SexuelleGewalt\\_BS3.pdf](https://www.bdkj.org/fileadmin/bdkj/05_Themen/Sexualpaedagogik/BJR-SexuelleGewalt_BS3.pdf) (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- Beier, K. und Lowiet, K. (2011): Praxisleitfaden Sexualmedizin – Von der Theorie zur Therapie., Springer-Verlag: Berlin Heidelberg.
- Bund der Deutschen Katholischen Jugend – Diözesanverband Berlin (2011): Sexualpädagogisches Konzept für die Kinder- und Jugendarbeit im Erzbistum Berlin. [https://www.erzbistumberlin.de/fileadmin/user\\_mount/PDF-Dateien/Erzbistum/Praevention/Sexualpaedagogisches%20Konzept.pdf](https://www.erzbistumberlin.de/fileadmin/user_mount/PDF-Dateien/Erzbistum/Praevention/Sexualpaedagogisches%20Konzept.pdf) (letzer Zugriff: 12.05.2020).

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2000): Sexualpädagogik zwischen Persönlichkeitslernen und Arbeitsfeldorientierung, Forschung und Praxis der Sexualaufklärung und Familienplanung, Band 16.  
<https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/fachpublikationen/band-16-sexualpaedagogik-zwischen-persoenlichkeitslernen-und-arbeitsfeldorientierung/> (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- Deutsches Jugendinstitut e. V. (2018): Queere Freizeit. Inklusions- und Exklusionserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans\* und diversen Jugendlichen in Freizeit und Sport.  
[https://www.dji.de/fileadmin/user\\_upload/bibs2018/26869\\_DJI\\_QueereFreizeit.pdf](https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs2018/26869_DJI_QueereFreizeit.pdf) (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- Fegert, J.M., Hoffmann, U., König, E., Niehues, J. und Liebhardt, H. (2015): Sexueller Missbrauch von Kindern und Jugendlichen – Ein Handbuch zur Prävention und Intervention für Fachkräfte im medizinischen, psychotherapeutischen und pädagogischen Bereich, Springer-Verlag Berlin: Heidelberg.
- Grauzone e. V.: Erarbeitung eines sexualpädagogischen Konzeptes für soziale Einrichtungen.  
[https://www.horizonte.biz/wp-content/uploads/Gewalt\\_Einrichtungen\\_Konzept.pdf](https://www.horizonte.biz/wp-content/uploads/Gewalt_Einrichtungen_Konzept.pdf) (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- Herriger, N. (2014): Empowerment in der Sozialen Arbeit, Eine Einführung. Kohlhammer: Stuttgart.
- Katholische Junge Gemeinde (2011): Erste allgemeine Verunsicherung – Sexualpädagogik in der KJG.  
[https://kjg.de/fileadmin/user\\_upload/kjgfolder/was\\_wir\\_tun/bildung/sexualpaedagogik/2012-02-02\\_kjg\\_sexualpaed\\_arbeitshilfe\\_Aufl2\\_web.pdf](https://kjg.de/fileadmin/user_upload/kjgfolder/was_wir_tun/bildung/sexualpaedagogik/2012-02-02_kjg_sexualpaed_arbeitshilfe_Aufl2_web.pdf) (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- Landesjugendring Niedersachsen e. V. (2018): JuLeiCa Praxisbuch Q\*, Praxisbuch Queere Vielfalt.  
[https://www.ljr.de/uploads/tx\\_ttproducts/datasheet/praxisbuch-Q\\_WEB.pdf](https://www.ljr.de/uploads/tx_ttproducts/datasheet/praxisbuch-Q_WEB.pdf) (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- pro familia Baden-Württemberg (2016): Konzeption Sexuelle Bildung.  
[https://www.profamilia.de/fileadmin/landesverband/lv\\_baden-wuerttemberg/Konzeption-SexuelleBildung\\_www.pdf](https://www.profamilia.de/fileadmin/landesverband/lv_baden-wuerttemberg/Konzeption-SexuelleBildung_www.pdf) (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- pro familia Waiblingen (2014): Dokumentation zum Fachtag kindliche Sexualität.  
[https://www.profamilia.de/fileadmin/beratungsstellen/waiblingen/Dokumentation\\_Fachtag\\_7\\_2014.pdf](https://www.profamilia.de/fileadmin/beratungsstellen/waiblingen/Dokumentation_Fachtag_7_2014.pdf) (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- Schopenhauer, A. (1851): Parerga und Paralipomena. Kleine philosophische Schriften. Berlin.
- Sozialistische Jugend – Die Falken (2018): Sexualpädagogik, 24 Stunden sind kein Tag, Heft 38.  
[https://www2.wir-falken.de/uploads/24h\\_38\\_sexualpaedagogik\\_web.pdf](https://www2.wir-falken.de/uploads/24h_38_sexualpaedagogik_web.pdf) (letzer Zugriff: 12.05.2020).
- Tuidier, E. et al. (2017): Safer Places – Wir achten auf uns. Ein Projekt zum achtsamen Umgang unter Jugendlichen, Jugendzentren, Jugendhäusern und Sportverbänden, Universität Kassel.

## BILDNACHWEIS

Seite 2, 11	DLRG-Jugend   Archiv	Seite 9	Gert Altmann   Pixabay
Seite 5	DLRG-Jugend   Titelbilder	Seite 13	42 North   Pexels
	„Prävention macht handlungsfähig“	Seite 16	Tim Gouw   Unsplash
Seite 6	Lisa Runnels   Pixabay		
Seite 7	Dan Meyers   Unsplash		
Seite 8	Jon Tyson   Unsplash		



# IMPRESSUM

## HERAUSGEBERIN & BEZUG:

DLRG-Jugend  
Im Niedernfeld 2  
31542 Bad Nenndorf  
Tel: 05723 - 955 300  
E-Mail: [info@dlrg-jugend.de](mailto:info@dlrg-jugend.de)  
Internet: [dlrg-jugend.de](http://dlrg-jugend.de)

## MITARBEIT

Die Grundhaltung basiert auf den Arbeitsergebnissen der Vernetzungstreffen zur Prävention sexualisierter Gewalt mit Ansprechpersonen aus den Landesverbänden. Sie wurde schriftlich gefasst durch:

Michael Rogenz | DLRG-Jugend  
Steffi Hahn | DLRG-Jugend

## REDAKTION:

Dr. Christoph Freudenhammer  
| DLRG-Jugend (V.i.S.d.P.)  
Jasmin Steege | DLRG-Jugend

## LAYOUT:

Friederike Dalka | DLRG-Jugend

**Auflage:** 5.000 Exemplare  
**Stand:** Juli 2020

## ONLINEDRUCK:

[dlrg-jugend.de/service/publikationen/](http://dlrg-jugend.de/service/publikationen/)



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

