

# Ganzheitliche Prävention: Die **drei Säulen der sexuellen Bildung** bei pro familia

Andreas Gloël

■ Jugendliche sind die Hauptadressat\*innen der sexuellen Bildungsangebote bei pro familia. Sexuell übertragbare Infektionen (STI) spielen in den Veranstaltungen eine eher untergeordnete Rolle. Bei genauer Betrachtung des individuellen Ansteckungsrisikos von Jugendlichen mit STI ist dies auch einleuchtend. Um sich anzustecken, braucht es nicht nur Sex mit anderen Menschen, sondern auch eine bereits infizierte Person. Die Hälfte der Jugendlichen hat bis zum 18. Geburtstag keinen (heterosexuellen) Geschlechtsverkehr und die Infektionsraten sind in dieser Alterskohorte gering. Auch die Fragen der Kinder und Jugendlichen in den Veranstaltungen zeigen ein eher geringes Interesse am Thema STI. Zwar interessieren sie sich häufig für die HPV-Impfung, die von der STIKO bereits für Kinder ab neun Jahren empfohlen wird oder sie sind verunsichert, weil sie von ihren Eltern, Lehrer\*innen oder durch mediale Einflüsse verkürzte, veraltete oder falsche Informationen zu HIV/AIDS erhalten haben. In der Lebenswelt der Jugendlichen sind aber oft andere Themen aktuell und relevant. Und dennoch leistet die sexuelle Bildung bei pro familia einen essenziellen Beitrag

zur Prävention. Sie nimmt dabei nicht nur das Hier und Jetzt in den Blick, sondern schafft eine Basis für die Zukunft. Denn die Thematisierung von STIs, Schutzmöglichkeiten und die Enttabuisierung von Infektionen ist nicht nur sinnvoll, sondern auch dringend notwendig.

## Ganzheitliche Prävention

Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderungen gehören zu den häufigsten Formaten, die pro familia im Bereich der sexuellen Bildung anbietet. In diesem Rahmen können Teilnehmende ihre Fragen und Themen zur Sexualität ohne Angst und Leistungsdruck besprechen. Ganz nebenbei lernen sie pro familia als außerschulische und außerfamiliäre Anlaufstelle kennen. Im Sinne der sexuellen Selbstbildung, die jeder Mensch von Geburt an kontinuierlich durch Beobachtung und Verarbeitung der individuellen Eindrücke und Erlebnisse erfährt, rücken aber auch zunehmend Angebote für die-

jenigen in den Fokus, die für das Alltagsleben unserer primären Zielgruppen verantwortlich sind und es prägen. Dazu gehören Eltern, Betreuer\*innen, Pädagog\*innen und andere erwachsene Bezugspersonen. Denn Wissen über STI und Möglichkeiten, sich vor Ansteckung zu schützen, reichen nicht aus, um sich in komplexen partnerschaftlichen Aushandlungsprozessen für Selbst- und Fremdschutz einzusetzen. Es braucht Kompetenzen, die wir mit unseren Angeboten für die Zielgruppen direkt anstoßen und vorleben können, die aber auch im Alltag gelebt, geübt und gefestigt werden müssen. Drei Säulen stehen im Mittelpunkt einer ganzheitlichen Prävention:

## Wissensvermittlung

Um sich vor etwas zu schützen, müssen sowohl die potenziellen Risiken bekannt sein als auch die Möglichkeiten, diese Risiken zu minimieren. Deshalb ist und bleibt die Wissensvermittlung ein zentrales Element der Sexualaufklärung bei pro familia. Dazu gehört auch die Förderung von Medienkompetenz, um die vielfältigen zur Verfügung stehenden Informationen bewerten und filtern zu können. Sie bildet zusammen mit Fachwissen



die Grundlage für individuelle Risiko-Nutzen-Abwägungen im Sinne einer selbstbestimmten Sexualität. Die Aneignung und Bewertung von Wissen ist ein Lernprozess, den kompetente Ansprechpartner\*innen im Alltag begleiten müssen.

### Positives Körpergefühl

Die Entwicklung eines positiven Körpergefühls ist entscheidend, um den eigenen Körper als schützenswert anzuerkennen. Aufgabe der sexuellen Bildung ist es daher, das gesellschaftlich und medial oft verengte Bild eines idealen Körpers zu erweitern und die Vielfalt realistischer Körperbilder aufzuzeigen. Besondere Aufmerksamkeit gilt Jugendlichen im Veränderungsprozess vom Kind zum Erwachsenen, die oft Sexualisierungen und Bewertungen von außen erleben sowie Menschen mit Behinderungen, die häufig einem defizitären Blick auf ihren Körper ausgesetzt sind. Ihnen muss vermittelt und vorgelebt werden, dass jeder Körper wertvoll und richtig ist, so wie er ist.

### Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit

Wissen über Risiken und Schutz und der Wunsch, den eigenen Körper zu schützen, reichen nicht aus. Es muss gelingen, die eigenen Interessen in partnerschaftlichen Aushandlungsprozessen zu vertreten. Dazu braucht es sowohl eine präzise unmissverständliche Sprache als auch Übung im Austausch über sexualitätsbezogene Themen. Deshalb lebt pro familia in der sexuellen Bildung vor, die Dinge beim Namen zu nennen. Klare Botschaften unter Verwendung eines eindeutigen Vokabulars gehören zum Repertoire professioneller Sexualpädagog\*innen. In den Veran-

staltungen ermutigen sie Menschen, miteinander ins Gespräch zu kommen und schaffen so Übungsräume für den Austausch über Sexualität. Dazu gehört beispielsweise, Bezugspersonen von Kleinkindern darin zu unterstützen, alle Körperteile zu benennen, damit Kinder Begriffe für den ganzen Körper kennen und über das Erleben lernen, dass darüber gesprochen werden darf.

In den partnerschaftlichen Aushandlungsprozessen kommt es aber auch immer wieder zu Konflikten. Die Bedürfnisse und Grenzen der Menschen können unterschiedlich sein, ebenso wie ihre Vorstellungen von Schutz. Fühlt sich die eine Person unter Druck gesetzt, so fühlt sich die andere vielleicht vor den Kopf gestoßen und enttäuscht. Einvernehmlicher Sex ist grundlegend für sicheres Verhütungsverhalten. Es ist daher wichtig, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen und gleichzeitig die des anderen zu hören. Entscheidend ist, ob ein Mensch in seiner bisherigen Biografie gelernt hat, den eigenen Gefühlen zu vertrauen und ob es sich lohnt, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Daher ist es wichtig, dass wir als Gesellschaft Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene, ob mit oder ohne Behinderungen, ernst nehmen, wenn sie mitteilen, wie es ihnen geht.

Wir sollten ihre Gefühle nicht herunterspielen, sondern das Vertrauen in ihre Selbstwahrnehmung stärken. Und wir müssen ihnen in Situationen zuhören, in denen sie für ihre Bedürfnisse eintreten und diese ernst nehmen. Manchmal müssen wir unsere Entscheidung überdenken und ihnen zustimmen, um ihre Konfliktfähigkeit

zu fördern, indem sie erleben, dass positive Ausgänge in Konflikten möglich sind.

### Zusammenfassung

Die WHO definiert seit 2002 sexuelle Gesundheit als den „Zustand körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens (...) und (...) nicht nur (als) die Abwesenheit von Krankheit, Funktionsstörungen oder Schwäche.“ Diese Definition bildet die Grundlage für den Ansatz bei pro familia, insbesondere die Förderung von selbstbestimmter Sexualität und Lust als Zugang zu den Bildungsangeboten zu wählen und nicht mit dem Blick auf mögliche Risiken zu beginnen. Zeitgleich leistet die sexuelle Bildung einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von STI. Sie funktioniert am besten im Zusammenspiel von kurzen regelmäßigen pädagogischen Einheiten und einem sexualfreundlichen Umfeld, in dem Menschen von Geburt an im Sinne der sexuellen Selbstbildung aufwachsen, Zugang zu Informationen haben und die Erfahrung machen, dass sie in ihrer Individualität richtig und wichtig sind und in ihren Bedürfnissen ernst genommen werden. <<



**Andreas Gloël**  
ist Dipl. Sozial-  
pädagoge,  
Sexualpädagoge  
(gsp) und arbeitet als Fachreferent für  
Sexuelle Bildung bei pro familia  
Schleswig-Holstein sowie als Trainer  
für Fort- und Weiterbildung beim  
pro familia Bundesverband.