

# „Let’s talk about sex @ school“:

Ein Erfahrungsbericht über Aufklärungs-Workshops für Jugendliche an Schulen



*„Ich empfehle den Workshop weiter, weil man wirklich alles lernen kann. Und man kann fragen, was man will ohne sich zu schämen!“*

*„Frau Wolff hat super erklärt, war geduldig mit uns und offen für alles!“*

*„Der Workshop war sehr witzig, cool und interessant!“*

Diese und noch weitere Schüler-Feedbacks (ich verwende aus Gründen der Lesbarkeit die männliche Form, auch wenn ich natürlich immer beide Geschlechter meine) bestätigen mich in der Annahme, wie sinnvoll Aufklärungs-Workshops für Jugendliche sind.

## Meine Geschichte

2017 war ich aus dem Schuldienst ausgetreten. Das Notensystem, der Leistungsdruck und andere Umstände hatten mir immer mehr die Freude an der Lehrtätigkeit genommen. Dafür lernte ich in der Yoni-Masseurinnen-Ausbildung „Perlenator“ von Nhangra Grunow meine Berufung kennen, nämlich Menschen auf dem Weg zu erfüllter Sexualität zu begleiten. Nachdem ich eine Folge von Ann-Marlen Hennings Serie „Make Love“ in der Mediathek des ZDF gesehen hatte kam mir die Idee, meine Erfahrungen und mein Wissen über Sexualität mit meiner pädagogischen Kompetenz zu verbinden.

## Tagesworkshop mit zwei achten Klassen

So kam es, dass ich vor einiger Zeit an einer Schule, an der ich früher unterrichtet hatte, ein Pilotprojekt starten durfte: Ich gab in zwei achten Klassen jeweils einen Tagesworkshop mit dem Thema **„Let’s talk about sex“**. Das sprach meines Erachtens sehr für die Offenheit des Rektors, wofür ich wirklich dankbar war. Ebenfalls sehr zu schätzen wusste ich die Unterstützung der Schulsozialarbeiterin und einer ehemaligen Kollegin. Es war ein Riesenaufwand, aus der Masse an Informationen, das Wichtigste herauszufiltern und schülergerecht aufzubereiten und

natürlich war ich sehr aufgeregt, als ich schließlich vor der Klasse stand. Doch es ging ganz schnell und ich war wieder in meinem Element. Die ersten drei Stunden hatte ich alle Mädchen, die anderen drei Stunden dann nur die Jungen. Das machte auch Sinn, denn in geschlechter-getrennten Gruppen öffnen sich erfahrungsgemäß Menschen mehr, als wenn die Konstellation gemischt ist.

## Die Mädchengruppe

Spannend war für mich, wie unterschiedlich die Interessen, Fragen und auch meine Herangehensweise bei den zwei Gruppen war: Die Mädchengruppe empfand ich als zurückhaltender - sowohl bei den gestellten Fragen - als auch vom Verhalten her. Zudem lag der Fokus viel mehr auf körperlichen Themen. So sprachen wir natürlich über die Periode und wie man damit gut umgehen kann. Es kamen auch Themen wie Schwangerschaftsverhütung und Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten zur Sprache. Den Fokus legte ich jedoch darauf, den Mädchen erstens das Wissen über die verschiedenen Vulva-Typen zu vermitteln und zweitens, dass sie absolut in Ordnung sind, so wie sie aussehen (sowohl was den gesamten Körper als auch ihre Yoni angeht). Da ich gerade in diesem Bereich eine große Verunsicherung bei vielen Klientinnen in meiner Praxis erlebe, fand ich es sehr wichtig, schon bei jungen Menschen die „richtigen“ Samen zu säen. Meiner Meinung nach vermitteln sowohl die Mode-, Kosmetik- und Abnehmindustrie, wie auch die Pornobranche immer wieder absolut realitätsferne Inhalte, die definitiv hinterfragt werden sollten!

## Die Jungengruppe und die gesamte Klasse

Bei der Jungengruppe fing ich schon ganz anderes an als bei den Mädchen: Ich stieg gleich mit dem Thema „Pornos“ ein und dass dies in den allermeisten Fällen überhaupt nichts mit erfüllter Sexualität im richtigen Leben zu tun hat. Ich fand es essentiell zu verdeutlichen, wie unrealistisch die ganzen Darstellungen von Penislänge, Busengröße, Erektionsdauer und Vorlieben von Frauen sind.

Bei beiden Gruppen war es mir wichtig, die jeweiligen Vulva- und Penistypen zu zeigen und **korrekte** anatomische Bezeichnungen zu erklären, denn selbst in manchen Schulbüchern werden beispielsweise die Begriffe „Vulva“ und „Vagina“ falsch verwendet! Auch das Klitorismodell fand bei den Schülern großen Anklang. Gemischte Reaktionen gab es bei der Einheit, wo jede Person ein Kondom über ein Penismodell ziehen sollte. Dies fand ich wichtig, denn viele Menschen wenden ein Kondom nicht richtig an.



Nachmittags beantwortete ich dann in der gesamten Klasse alles aus der „Fragenbox“, in welche die Schüler zuvor anonym Zettel mit ihren Fragen eingeworfen hatten. Themen waren unter anderem Rollenbilder, Liebe, detaillierte Fragen zu Sexualität und auch Körpernormen. Danach schauten wir noch Ausschnitte aus dem Film „Embrace“ von Taryn Brumfitt an, in dem es um Körperbilder und -normen sowie den Umgang mit ihnen geht.\*

### Mein Fazit und meine Vision

Insgesamt waren es zwei gelungene Tage, bei denen wir alle - auch ich - viel gelernt haben. Ich werde definitiv weiter in diesem Bereich arbeiten, denn meiner Meinung nach ist das eine „Win-Win-Situation“. Vorteile für Schüler sehe ich darin, dass sie sich einer Person, die sie weder kennen noch später wieder sehen werden, viel mehr öffnen als ihren Lehrern. Eltern und Lehrer profitieren davon, dass sie dieses Thema - für viele oftmals eher heikel empfunden - delegieren können. Zudem haben Fachleute Wissen, was weit über die Inhalte vieler Schulbücher hinaus geht. Sie können mit Natürlichkeit und Lockerheit beim Thema „Sexualität“ punkten.

Meine Vision ist es, dass nicht erst Erwachsene, sondern schon Jugendliche ihren Körper sehr gut kennen und Pornos nicht als „Vorbild“ nehmen. Sie wissen, was sie sexuell mögen bzw. was nicht und können dies auch kommunizieren. Sie können sich bei Bedarf abgrenzen und gehen verantwortungsvoll mit sich und ihrem Körper um.

Daher werde ich auch in Zukunft weiter solche Workshops anbieten - sei es in Schulen oder auch für andere Organisationen oder private Gruppen. Der Bedarf ist groß, gerade im Zeitalter des Internets. Ich freue mich schon darauf, auch in Zukunft aktuelles und fachlich richtiges Wissen über Sexualität auf interessante, humorvolle und gut verständliche Art und Weise zu verbreiten!



**Karen Wolff**  
Gesundheitspraktikerin<sup>DGAM</sup>  
für Sexualkultur  
78467 Konstanz  
Mail: [welcome@karen-wolff.de](mailto:welcome@karen-wolff.de)  
Handy: 0176 - 50 88 12 14

#### Homepages:

[www.karen-wolff.de](http://www.karen-wolff.de) (für Frauen, Männer und Paare)

[www.lust-auf-weiblichkeit.de](http://www.lust-auf-weiblichkeit.de) (für Frauen)

[www.letstalkaboutsex-online.com](http://www.letstalkaboutsex-online.com) (Aufklärung-Workshops für Jugendliche; Homepage derzeit in Bearbeitung)

[www.girls-for-future.com](http://www.girls-for-future.com) (Seminare und Workshops für Mädchen)

\* Medien, Werbung und Gesellschaft geben ein Körperbild vor, nach dem wir uns selbst und andere immer wieder beurteilen. Die australische Fotografin Taryn Brumfitt wollte das nicht mehr hinnehmen. Sie postete ein ungewöhnliches Vorher-Nachher-Foto ihres fast nackten Körpers auf Facebook und löste damit einen Begeisterungssturm aus. Durch ihren Post, der über 100 Millionen Mal angesehen wurde, rückte sie das Thema Body-Image in den Fokus der Weltöffentlichkeit. Mit ihrem Dokumentarfilm „Embrace - Du bist schön“ möchte Brumfitt allen, die unter den vermeintlichen Schönheitsidealen leiden, einen Gegenentwurf vorstellen.

(Quelle: ARD Mediathek - <https://programm.ard.de/TV/Programm/Jetzt-im-TV?sendung=28724400057936>)

## Tanz auf dem Regenbogen

**Folge Deiner Sinnlichkeit  
tritt nicht auf der Stelle  
fließ' mit Deinem Lebensfluss  
schöpf aus Deiner Quelle  
tanz auf Deinem Regenbogen  
freudig durch die Farben  
atme tief in Deinen Bauch  
von der Lust getragen.**

Gedicht von **Samira A. Tschepe**  
DGAM Dozentin & Gesundheitspraktikerin  
für Sexualkultur  
Gesundheitspädagogin, Frauen – Coaching,  
[www.frauenperlen.de](http://www.frauenperlen.de)