



Sexuelle Bildung mit Herzenslust
Herzenslust NRW, 2025

Impressum

AIDSHILFE NRW E.V.
Lindenstraße 20
50674 Köln
info@nrw.aidshilfe.de
www.nrw.aidshilfe.de

REDAKTION
Patrick Orth
Jonas Schlamann
Marcel Dams
Patrick Jacobs
Dieter Kiesewetter
Marco Grober
Thorsten Driller
Udo Scheinpflug

HERZENS
LUST 



AidshilfeNRW

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung: Sexuelle Bildung mit Herzenslust.....	1
<i>Theoretischer Hintergrund</i>	<i>3</i>
<i>Ziele & Zielgruppe.....</i>	<i>4</i>
2. Ein Angebot entsteht: Von der Idee zur Umsetzung.	5
<i>Leitfaden zur Angebotsplanung.....</i>	<i>5</i>
<i>Beispiel 1: Workshop „Körperbilder und Selbstwahrnehmung“.....</i>	<i>7</i>
<i>Beispiel 2: Online-Peer-Beratung und Vernetzung „Sexuelle Gesundheit und Empowerment im ländlichen Raum“.....</i>	<i>9</i>
3. Sexuelle Bildung in Aktion: Praxisbeispiele.....	11
<i>Praxisbeispiel 1: Methode „Der perfekte Analverkehr!“.....</i>	<i>12</i>
<i>Praxisbeispiel 2: Setting „Bei der Vor-Ort-Arbeit.“</i>	<i>14</i>
<i>Praxisbeispiel 3: Workshop „Cruising – Privat oder lieber public?“.....</i>	<i>16</i>
<i>Praxisbeispiel 4: Workshop „Sexuelle Gesundheit.“</i>	<i>18</i>
4. Zusammengefasst: Fazit und Ausblick.	20
5. Zum Nachschlagen: Weiterführende Literatur.....	22

1. Einführung: Sexuelle Bildung mit Herzenslust.

Seit 30 Jahren steht Herzenslust für umfassende Prävention, Information und Beratung rund um HIV/Aids, Hepatitis und andere sexuell übertragbare Infektionen. Wir richten uns speziell an schwule und andere cis sowie trans* Männer, die Sex mit Männern haben (MSM), und sind in ganz Nordrhein-Westfalen präsent – immer dort, wo unsere Zielgruppen aktiv sind. Herzenslust fördert eine lustbejahende Sexualität und die Akzeptanz vielfältiger Lebensentwürfe, indem wir eine wertfreie, offene Haltung gegenüber individuellen Lebensstilen einnehmen. Unsere Arbeit basiert auf einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis, das von einem engagierten Team aus ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeitenden getragen wird, die sich kontinuierlich in der Szene, in Communitys und durch Vernetzung engagieren.

Um diesen ganzheitlichen Ansatz weiterzuführen, haben wir das Konzept „Sexuelle Bildung mit Herzenslust“ gemeinsam mit Kollegen aus der Vor-Ort-Arbeit und der Landesgeschäftsstelle der Aidshilfe NRW unter der Leitung von Udo Scheinpflug erarbeitet. Für eine fundierte Basis haben wir uns intensiv mit den theoretischen Grundlagen der Sexuellen Bildung, Aspekten sexueller Gesundheit und der Lebenswelten von MSM auseinandergesetzt. Dabei orientierten wir uns an etablierten Konzepten sowie wissenschaftlichen Erkenntnissen und haben diese mit Möglichkeiten der praktischen Umsetzung verknüpft. Das vorliegende Konzept ist das Ergebnis dieser Auseinandersetzung.

Die Relevanz Sexueller Bildung in unserer Arbeit ergibt sich aus den spezifischen Lebenswelten von MSM, die durch Faktoren wie Homonegativität, den Bedeutungswandel von HIV und Aids, den Konsum psychoaktiver Substanzen beim Sex (Chemsex), sexuelle Unzufriedenheit, psychische Belastungen sowie das Sexualverhalten im Kontext, z. B. von Online-Dating, geprägt sind. Studien wie EMIS 2017¹ unterstreichen die besonderen Herausforderungen und Bedürfnisse dieser Zielgruppe.

Sexuelle Bildung verstehen wir als einen lebenslangen Prozess der Selbstaneignung von Wissen und Kompetenzen. Dieser Prozess wird durch verschiedene Angebote

¹ vgl. Marcus, Ulrich; Schink, Susanne B. (2022): Empirische Ergebnisse und Handlungsempfehlungen zur HIV-/STI-Prävention und Gesundheitsförderung bei schwulen und bisexuellen Männern in Deutschland. EMIS. The European MSM-Internet-Survey 2017. Unter Mitarbeit von Matthias Wentzlaff-Eggebert. Berlin: DAH-Forum-Band Nr. 63. Online verfügbar unter: https://www.emis-project.eu/wp-content/uploads/2022/11/EMIS-2017_National-Report_DE.pdf (Stand 31.01.2025).

begleitet, die unterschiedliche Aspekte von Sexualität abdecken, wobei der Fokus auf der Persönlichkeitsentwicklung durch Wissenserweiterung und der kritischen Reflexion individueller Betrachtungsweisen liegt.

Die methodische Umsetzung von „Sexuelle Bildung mit Herzenslust“ erfolgt in verschiedenen Settings, darunter Online-Angebote, Workshops, Beratungen (einschließlich Testberatung) sowie Vor-Ort-Arbeit. In jedem Setting ist es entscheidend die Zielgruppe spezifisch anzusprechen, um sie effektiv zu erreichen und zu motivieren. Die methodischen Ansätze sind dabei vielfältig und werden individuell an die Teilnehmenden, das Setting und die Inhalte angepasst.

Die sexuelle Bildungsarbeit findet an verschiedenen Orten statt, darunter die Räumlichkeiten der lokalen Aidshilfen, Szeneeinrichtungen und auf Online-Plattformen. Für die Umsetzung dieses Projekts sind sowohl hauptberufliche als auch ehrenamtliche Mitarbeitende vorgesehen, ergänzt durch externe Referent*innen. Dieses Konzept soll helfen, diese Bildungsarbeit vor Ort durchzuführen. Die Aidshilfe NRW wird durch Schulungsangebote und regelmäßige Überprüfungen des Konzepts sicherstellen, dass die Arbeit effektiv umgesetzt werden kann.

Sexuelle Bildung in der Herzenslusterarbeit ist kein völlig neues Feld: an vielen Orten wird sie bereits durch bestehende finanzielle Mittel ermöglicht. Dieses Konzept soll jedoch neue Impulse setzen und unsere bisherige Präventionsarbeit, bei der oft das „Risiko“ beziehungsweise das Verhindern einer HIV-/STI-Infektion im Vordergrund steht, hin zu einer Prävention weiterentwickeln, die eine zufriedene und selbstbestimmte Sexualität fördert. Letztlich wird dies auch zur Risikominimierung in Bezug auf HIV und andere STI beitragen.

Im Folgenden wird die Sexuelle Bildung als theoretischer Rahmen erläutert sowie die Ziele und die Zielgruppe definiert. Daran anschließend werden praktische Impulse, zur Erstellung und Umsetzung von Angeboten gegeben. Diese sollen das Konzipieren eigener Angebote unterstützen und erleichtern.

Theoretischer Hintergrund

Was unter „Sexueller Bildung“ verstanden wird, lässt sich nicht einfach beantworten. Dies ist der Tatsache geschuldet, dass es keine allgemeingültige Definition des Begriffs gibt. Allerdings beschäftigen sich einige Akteur*innen seit vielen Jahren mit der Begriffsbestimmung oder haben für ihre Organisation ein Selbstverständnis entwickelt. Die theoretische Grundlage unseres Konzeptes sind die Impulse von Dr. Karlheinz Valtl², der diese im Rahmen seiner Tätigkeit beim Institut für Sexualpädagogik (isp) entwickelte. Diese gelten als Konsens in der Sexualpädagogik und prägen u.a. das Selbstverständnis der Pro Familia³, die sich als Organisation seit einiger Zeit mit der praktischen Umsetzung beschäftigt.

Valtl verweist in seinem Verständnis von Sexueller Bildung darauf, dass sich aus der *Sexualaufklärung* der 1960er/1970er Jahre die *Sexualpädagogik* der 1980er/1990er Jahre entwickelte, die wiederum zum Begriff *Sexuelle Bildung* führte. Dieser wird nun seit Anfang der 2000er Jahre genutzt. Hierbei geht es ihm nicht um eine Ablösung der älteren Begriffe, vielmehr sind diese weiterhin Bestandteil von Sexueller Bildung, gehen darin auf und bilden dessen Basis. Dabei benennt Valtl fünf zentrale Kennzeichen Sexueller Bildung:

1. Sexuelle Bildung ist selbstbestimmt.
2. Sexuelle Bildung hat einen Wert an sich.
3. Sexuelle Bildung ist konkret und brauchbar.
4. Sexuelle Bildung spricht den ganzen Menschen an.
5. Sexuelle Bildung ist politisch.

Das Neue an der Sexuellen Bildung ist, dass sie alle Lebensalter umfasst und Sexualität ganzheitlich anspricht. Dabei setzt das Bildungsverständnis verstärkt auf die Wechselseitigkeit. Sie betrachtet also die sich bildenden Subjekte als aktiv beteiligte Partner*innen und grenzt sich damit von einer einseitigen Aufklärung oder Erziehung ab. Für die Zielgruppe MSM bedeutet dies beispielsweise, dass ihre Sexualität nicht nur unter den Aspekten von „Gefahr“ und „Risiko“ angesehen wird, sondern ebenfalls die

² vgl. Valtl, Karlheinz (2006): Sexuelle Bildung als neues Paradigma einer lernerzentrierten Sexualpädagogik für alle Lebensalter. Vortrag auf der Tagung Sexuelle Bildung entsteht. Zürich 03.11.2006. Online verfügbar unter: https://www.isp-sexualpaedagogik.org/downloadfiles/Vortrag_Karlheinz_Valtl.pdf (Stand 31.01.2025).

³ vgl. ProFamilia (o.D.): Sexuelle Bildung. Online verfügbar unter: <https://www.profamilia.de/fachinfos/nach-themen/sexuelle-bildung> (Stand: 22.01.2025).

weiteren Facetten berücksichtigt und ein Umfeld erzeugt, das ein wechselseitiges Lernen ermöglicht.

Pro Familia überträgt dies in die Praxis, indem sie „im Gegensatz zu repressiver Sexualpädagogik – sexualfreundlich ist und die selbstbestimmte Sexualität des Menschen fördert. Unterschiedlichkeit wird nicht ausgeblendet, sondern wahrgenommen und geachtet.“⁴ Dabei werden unterschiedliche Normen- und Wertesysteme im Sinne einer pluralistischen Gesellschaft einbezogen. In diesem Verständnis dürfen und sollen die Menschen in einem gewissen Rahmen selbst entscheiden, wie sie ihre Sexualität auf individuelle Weise ausleben. Hieraus kann für unsere Zielgruppe abgeleitet werden, dass unterschiedliche Beziehungsmodelle, Safer Sex-Strategien oder Sexpraktiken und – im Vergleich zur Mehrheitsgesellschaft – die Akzeptanz vielfältigerer Normen und Werte zwar Konflikte auslösen können, aber kein Nachteil sein müssen, sondern als positive Ressource betrachtet werden können.

Ziele & Zielgruppe

Die Zielgruppe von „Sexuelle Bildung mit Herzenslust“ umfasst Menschen, die sich als männlich definieren, in spezifischen sozialen Räumen und sexuellen Netzwerken unterwegs sind und dort auch sexuell aktiv sind. Personen, die nicht dieser Definition entsprechen, wurden in die Überlegungen zu diesem Konzept nicht einbezogen.

„Sexuelle Bildung mit Herzenslust“ hat zum Ziel, selbstbestimmte Entscheidungen und sexuelle Selbstwirksamkeit zu fördern, die Resilienz, sexuelle Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden der Zielgruppe zu stärken. Außerdem soll es MSM im Umgang mit psychosozialen Herausforderungen, wie gesellschaftlicher Stigmatisierung und psychischen Belastungen, unterstützen und ihnen helfen, innere Ressourcen und kommunikative Kompetenzen aufzubauen.

⁴ ProFamilia (o.D.): Sexuelle Bildung. Online verfügbar unter: <https://www.profamilia.de/fachinfos/nach-themen/sexuelle-bildung> (Stand: 22.01.2025).

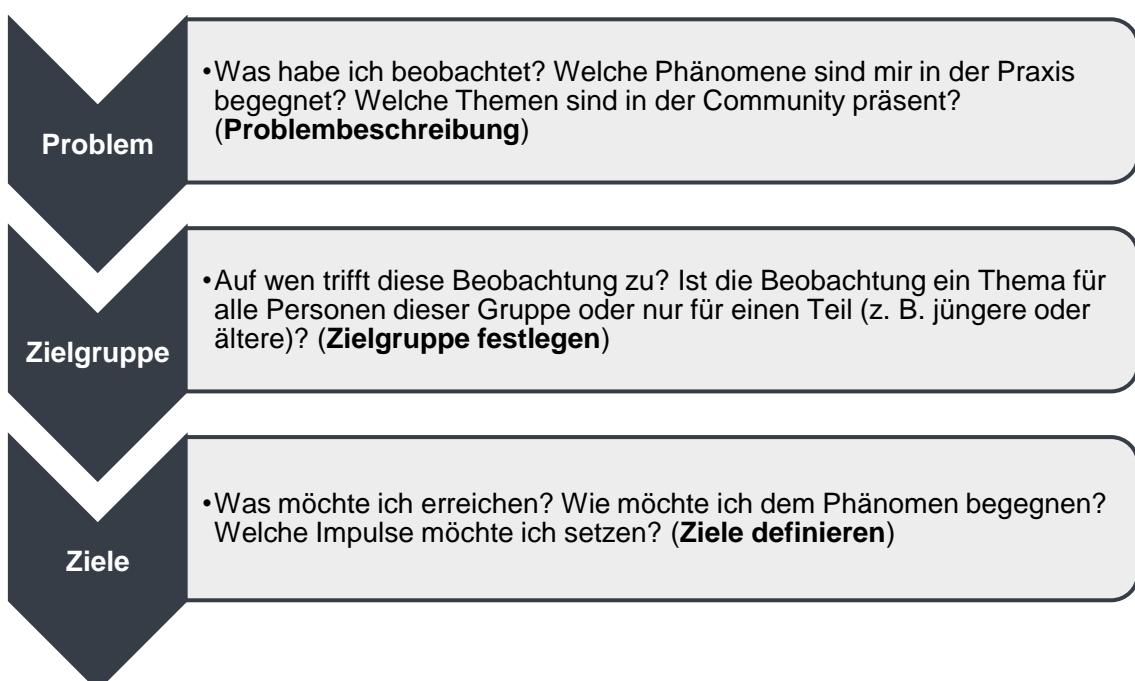
2. Ein Angebot entsteht: Von der Idee zur Umsetzung.

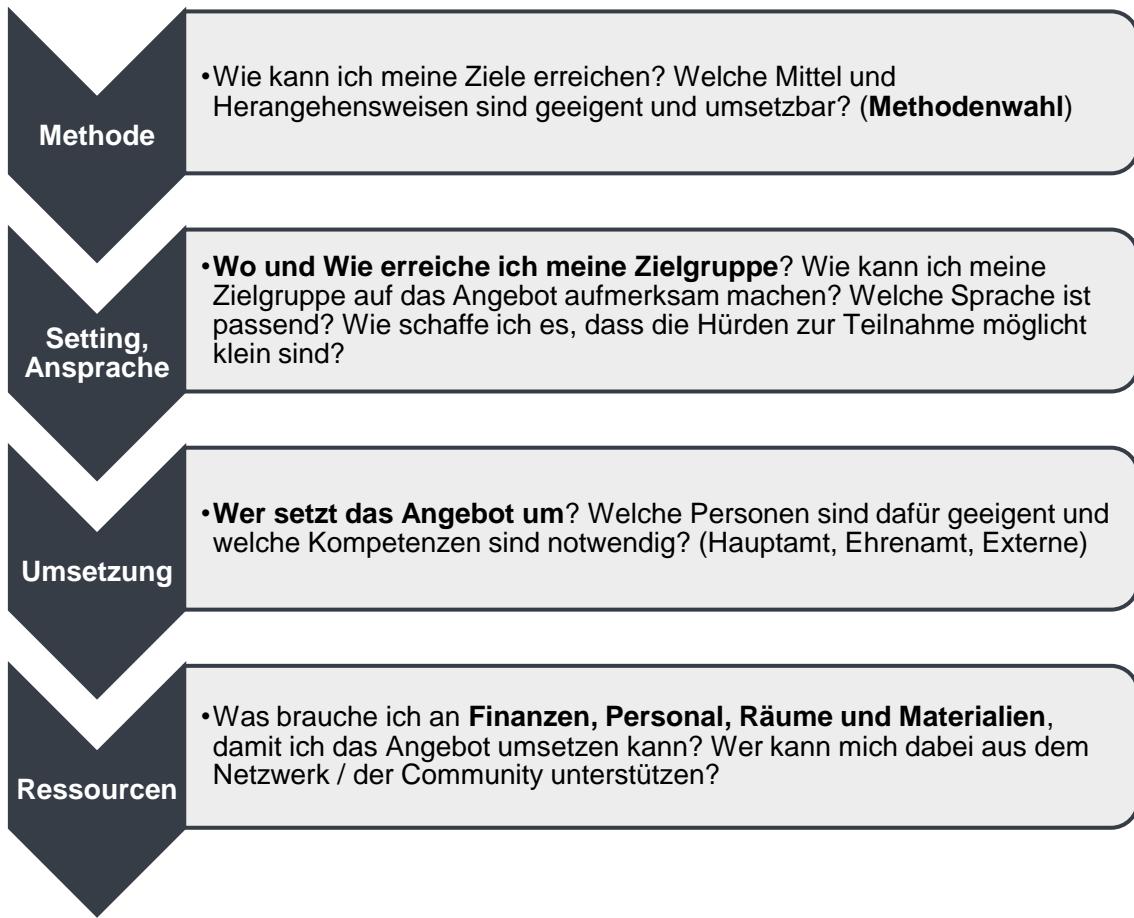
Ein sexuelles Bildungsangebot zu planen, zu organisieren und schließlich durchzuführen kann am Anfang überfordernd sein. Vielleicht habe ich eine Idee oder eine grobe Vorstellung, aber weiß nicht so richtig, wie ich das angehen und umsetzen kann. Wo lege ich Schwerpunkte? Was möchte ich damit erreichen? Welche Rahmenbedingungen liegen vor? Brauche ich externe Unterstützung? – Die Fülle solcher Fragen kann lähmen und dazu führen, dass am Ende kein Angebot entsteht.

Egal mit welchem Themenschwerpunkt, ein Angebot entsteht nicht im luftleeren Raum. Es ist vielmehr ein Resultat aus vorangestellten Überlegungen. Damit das Angebot angenommen und die gesteckten Ziele mit den zur Verfügung stehenden Mitteln erreicht werden, hilft es systematisch vorzugehen.

Der folgende Leitfaden und das Durchdenken der darin aufgeführten Schritte können helfen die eigenen Gedanken zu strukturieren, Ziele sowie Zielgruppen zu definieren und schließlich das Angebot umzusetzen. Die angeführten Beispiele aus der Perspektive einer Fachkraft untermalen, wie ein solcher Prozess aussehen kann.

Leitfaden zur Angebotsplanung





Beispiel 1: Workshop „Körperbilder und Selbstwahrnehmung“

Was habe ich beobachtet?

In der schwulen Community habe ich einen hohen Druck, bestimmte Körperideale zu erfüllen, festgestellt. In Gesprächen und Beratungen habe ich gemerkt, dass dies das Selbstwertgefühl und die Selbstwahrnehmung zum Teil stark beeinträchtigen. Der Druck wird dabei durch soziale Medien und Dating-Plattformen verstärkt. Aus Studien und Fachliteratur ist bekannt, dass dies zu Stress und einer verstärkten psychischen Belastung führen kann.

Auf wen trifft das zu?

Die Beobachtung habe ich bei MSM verschiedener Altersgruppen festgestellt. Verstärkt jedoch bei Personen, die vermehrt soziale Medien und Online-Dating nutzen.

Was möchte ich erreichen?

Mit einem Angebot möchte ich das Selbstwertgefühl stärken sowie ein positives Selbst- und Körperbild fördern. Das soll zu einem entspannteren Umgang mit verschiedenen Körpernormen und damit zur psychischen Entlastung beitragen.

Wie kann ich meine Ziele erreichen?

Mithilfe eines Workshops kann ich die gestellten Ziele erreichen. Ein Workshop kann dabei eine Selbst- und Gruppenreflexion ermöglichen. Auch eröffnet diese Form in Austausch über Erfahrungen mit Körperbildern, -normen und den Umgang damit zu kommen. Elemente des Workshops, die dies fördern, sind u.a. angeleitete Übungen zur Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Kommunikation.

Wo und wie erreiche ich die Personen?

Die Zielgruppe kann ich mit einer Ankündigung über soziale Medien und in digitalen Gruppen erreichen. Ergänzend hierzu können Flyer in queeren Bars ausgelegt werden. Zudem sollten durch gezielte persönliche Ansprachen, z. B. bei Vor-Ort-Aktionen oder bei Beratungsstellen und -gesprächen, potenzielle Teilnehmende auf den Workshop aufmerksam gemacht werden.

Wer setzt es um?

Für die Umsetzung brauche ich eine Fachkraft mit Erfahrung in der Sexuellen Bildung und Körperarbeit. Alternativ könnten dies auch Ehrenamtliche aus der Community sein, die Erfahrungen bei der Umsetzung eines solchen Workshops haben und diesen inhaltlich-fachlich füllen können. Beim Finden einer geeigneten Person helfen mir z. B. Kampagnen wie Herzenslust oder IWWIT weiter.

Was brauche ich zur Umsetzung?

Für die Umsetzung brauche ich einen geschützten Raum, der einen offenen Austausch ermöglicht. Diesen habe ich bei mir in der Beratungsstelle oder im queeren Zentrum nebenan. Außerdem brauche ich Materialien, um den Workshop umzusetzen (z. B. ein Flipchart) sowie ein Budget für Getränke, Snacks und Personal für die Organisation und Durchführung.

Beispiel 2: Online-Peer-Beratung und Vernetzung „Sexuelle Gesundheit und Empowerment im ländlichen Raum“

Was habe ich beobachtet?

In Gesprächen in der Community und in Beratungen wurde ich darauf aufmerksam gemacht, dass Austauschmöglichkeiten, auch zu Wissen und Unterstützung rund um die sexuelle Gesundheit, im ländlichen Raum fehlen. Das Fehlen von Zugängen zu einer Community oder zu spezifischen Angeboten und Prävention im ländlichen Raum sind ebenfalls in Fach- und Arbeitskreisen präsent und werden dort breit diskutiert.

Auf wen trifft das zu?

Diese Beobachtung trifft auf MSM verschiedener Altersgruppen ländlicher Regionen zu, die aufgrund ihrer geografischen Lage lange Fahrtwege und wenig Zugang zu großstädtischen schwulen Szenen, Beratungsstellen oder sexuellen Bildungsangeboten haben.

Was möchte ich erreichen?

Mit einem Angebot möchte ich MSM im ländlichen Raum einen Zugang zu Informationen über sexuelle Gesundheit und Prävention ermöglichen. Außerdem ist das Ziel Austausch zu Sexualität und Themen der sexuellen Gesundheit und dadurch Vernetzung zu schaffen.

Wie kann ich meine Ziele erreichen?

Die genannten Ziele kann ich z. B. über regelmäßige Online-Gruppentreffen, in Form von offenen Gesprächsrunden, oder individuellen Beratungsterminen erreichen. Zusätzlich könnten moderierte, geschlossene Gruppen in sozialen Medien (z. B. Telegram) als Austausch- und Vernetzungsplattform dienen.

Wo und wie erreiche ich die Personen?

Die Zielgruppe kann ich online über Werbung auf sozialen Medien und in Dating-Apps erreichen. Hierfür sollte ich darauf achten, dass Medien bespielt werden, die MSM auch im ländlichen Raum nutzen bzw. durch den Algorithmus der Medien vor allem MSM im ländlichen Raum angezeigt werden. Weitere Optionen wären auffällige Inserate oder Flyer in den lokalen Gesundheitszentren und Arztpraxen.

Wer setzt es um?

Für das Angebot brauche ich eine Person mit entsprechender Beratungserfahrung und -qualifikation oder eine Fachkraft aus der Sexuellen Bildung / Sexualpädagogik. Diese Person sollte die Online-Treffen moderieren und digitale Einzelberatungen anbieten. Für die Moderation in Chatgruppen und als Ansprechperson in den sozialen Medien könnte ich auch Ehrenamtliche aus der Community, mit entsprechender inhaltlich-fachlicher Erfahrung akquirieren. Beim Finden von geeigneten Personen helfen z. B. Kampagnen wie Herzenslust oder IWWIT weiter.

Was brauche ich zur Umsetzung?

Für die Umsetzung brauche ich eine sichere digitale Plattform für vertrauliche Gespräche, Personal für die Moderation und Beratung, ein Budget für Werbung, technische Möglichkeiten (z. B. Internetverbindung, PC, Smartphone) und ggf. Fortbildungen für die Beratung, Moderation und Gesprächsführung in digitalen Räumen.

3. Sexuelle Bildung in Aktion: Praxisbeispiele.

Angebote Sexueller Bildung können an verschiedene Themen anknüpfen und unterschiedliche Aspekte der Lebenswelt von MSM aufgreifen. So beispielsweise Cruising und Substanzkonsum, psychisches Wohlbefinden und sexuelle Gesundheit, Körper und Körperbilder sowie (Szene-) Normen und gesellschaftliche Erwartungen⁵. Genau so breit wie die Palette an Themen sind dabei die Möglichkeiten der methodischen Umsetzung. Eine bewährte Form sind Workshops, bei denen in der Gruppe bzw. in Kleingruppen verschiedene Themen erarbeitet werden. Neben der Wissensvermittlung können hier beispielsweise methodenvielfältig Reflexions- und Körperübungen eingebaut werden. Aber auch unabhängig von Workshops ist es möglich, Aspekte Sexueller Bildung vielfältig einzubringen. So z. B. in niedrigschwelligen Kontakt- und Austauschgruppen, bei Aktionen der Vor-Ort-Arbeit oder auf Social-Media-Kanälen – also überall dort, wo „Themen aus dem weiten Feld der Sexualität aufkommen bzw. sie ausdrücklich zum Thema gemacht werden“⁶.

Während in dem vorherigen Abschnitt strategische Überlegungen zum Entwickeln eines Angebotes im Zentrum standen, werden nachfolgend konkrete praktische Beispiele gezeigt. Die praktische Umsetzung resultiert dabei aus den vorangegangenen Überlegungen.

Es werden eine Methode, Sexuelle Bildung bei einer Vor-Ort-Aktion sowie zwei Workshops in unterschiedlichen Settings vorgestellt. Es wird dabei deutlich, dass sich bewährte Methodenbausteine in den Angeboten wiederfinden. Die Beispiele sollen zur Inspiration dienen und wurden in dieser Form durchgeführt bzw. sind in der Planung.

⁵ vgl. Scheinpflug, Udo (2023): Konzept zur Sexuellen Bildung, HIV-Prävention und Gesundheitsförderung bei MSM. In Zusammenarbeit mit dem Facharbeitskreis Schwule Prävention der Deutschen Aidshilfe. Berlin / Leipzig. S. 25.

⁶ ebd., S. 28.

Praxisbeispiel 1: Methode „Der perfekte Analverkehr!“⁷

In der Methode „Der perfekte Analverkehr!“ sollen die Teilnehmenden aus **sechs Gegenständen drei auswählen**. Dabei sollen sie in Verhandlung darüber kommen, welche Gegenstände Teil des perfekten Analverkehrs sind.

Aus den folgenden Objekten kann gewählt werden:

Fläschchen Poppers, Gleitgel, Kondom, PrEP / Pille, Taschentuch, Butt-Plug

Wichtig ist, dass **drei Gegenstände ausgewählt und drei zur Seite gelegt werden müssen**. Wofür die einzelnen Gegenstände jeweils stehen und was damit assoziiert wird, ist für die Übung irrelevant. Um den Einstieg zu erleichtern, kann dies jedoch im Vorfeld geklärt werden.

Im Anschluss des Auswahlprozesses können folgende **Fragen in einer Reflexionsrunde** geklärt werden:

In Bezug auf die Übung:

Wie gestaltete sich der Auswahlprozess? Welche Kompromisse wurden in der Übung eingegangen und warum? Konnten sich Personen durchsetzen? Fiel es leicht oder schwer zu verhandeln und woran könnte das gelegen haben?

Von der Übung losgelöst:

Was ist wichtig beim (Anal-) Sex? Welche Kompromisse gehe ich ein? Was ist für mich essenziell und nicht verhandelbar (z. B. Werte, Handlungen, Praktiken)? Wie gelingt es mir, dass meine Bedürfnisse Beachtung finden? Wie kann Konsens gelingen?

⁷ Methode von Marco Kammholz

Ziele der Methoden:

- Raum zum Sprechen über Sexualität und sexuelle Bedürfnisse ermöglichen.
- Fördern der Sprachfähigkeit in Bezug auf die eigene Sexualität, sexuelle Bedürfnisse bzw. Vorlieben.
- Abbau von Tabus und die Stärkung der sexuellen Identität.
- Verhandlungssicherheit erzeugen durch Simulation und Üben von Verhandlungssituationen und dem Erschließen neuer Handlungsoptionen.
- Fördern von Verhandlungskompetenzen und Konsensfähigkeit

Variation der Methode:

Diese Übung kann auch außerhalb eines Workshop-Setting durchgeführt werden. So beispielsweise als personalkommunikative Methode innerhalb der Vor-Ort-Arbeit (z.B. bei einem Saunaeinsatz). Dabei erleichtert sie die Möglichkeit über Sex und Safer Sex zu sprechen. Ziel der Methode sollte dennoch sein die Verhandlungs- und Sprachkompetenzen zu stärken und nicht nur dazu dienen Präventionsbotschaften zu platzieren.

Hinweis aus der Praxis:

Erfahrungsgemäß wird die Übung dann spannend und regt zum Austausch / zur Reflexion an, wenn die Teilnehmenden von dem wegkommen, was wir innerhalb unseres Präventionsauftrages vermeintlich von ihnen erwarten.

Praxisbeispiel 2: Setting „Bei der Vor-Ort-Arbeit.“

Herzenslust plant bei einer Szene-Party einen Stand zu haben. Hierbei sollen ehrenamtliche Mitarbeitende unter fachlicher Anleitung mit den Gästen der Party ins Gespräch kommen. Spielaktionen und personalkommunikative Methoden sollen die Kontaktaufnahme unterstützen.

Der Stand soll in einer ruhigen und dennoch gut sichtbaren Ecke im Foyer platziert werden. Dabei soll so viel Platz vorhanden sein, dass problemlos mehrere Personen am Stand sein können.

Zielgruppe sind schwule und andere Männer, die Sex mit Männern haben (MSM), die neben der Party auch Interesse am Austausch und an Informationen haben. Die Ansprache des Standes ist klar an der Zielgruppe und dem Thema der Szene-Party orientiert.

Ziele des Stands:

- Wissensvermittlung zur Prävention von HIV und anderen STI. Weitergabe aktueller Informationen.
- Förderung der Reflexion zu Sicherheitsbedürfnissen und des eigenen Risikomanagements.
- Enttabuisierung, Förderung der Sprachfähigkeit zu Sexualität und des Austauschs.
- Stärkung eines Communitygefühls und der Zugehörigkeit.

Schwerpunkte des Stands:

- Wissenserweiterung:

Niedrigschwellige Vermittlung von fundiertem Wissen zu Aspekten sexueller Gesundheit sowie Handlungs- und Präventionsstrategien, dadurch Handlungssicherheit; Verweis zu Beratungs- und Testmöglichkeiten

- Kontakt- und Austauschstelle:

Platzieren und Gesprächsbereitschaft von spezifischen Themen (z. B. Darmspülungen, Fisting, Fetische, sexualisierter Substanzkonsum); Vermittlung zu Anlaufstellen für MSM; Möglichkeiten des Austauschs zu den Themen Sexualität, sexuelle Gesundheit, sexuelle Identität, Szene- und Community.

- Stärkung der Community:

Präsenz in der Community; Empowerment; Selbstverständlichkeit schwuler Sexualität im (halb-)öffentlichen Raum; sexpositive und lustbetonende Ansprache.

Methodische Umsetzung

- Themen- und zielgruppenspezifische Plakate und Materialien:

Sichtbares Platzieren von sexpositiven und bestärkenden Aussagen, Materialien, die mit Sex und sexueller Gesundheit assoziiert sind; Präventionsbotschaften.

- Gespräche

Peer-to-Peer zwischen Ehrenamtlichen und Gästen; Gespräche unter den Gästen zu Materialien / Plakate am Stand; gezieltes Nachfragen zu bestimmten Themen und zielgruppenspezifischen Diskursen; kurze Beratungsgespräche entlang der Bedürfnisse.

- Personalkommunikative Methoden und Spielaktionen:

Quiz, Methode „Der perfekte Analverkehr!“, auffällige Kleidung

Materialien:

- Informationsmaterialien: *Flyer, Broschüren, Anlaufstellen*
- Präventionsmaterialien: *Kondome, Gleitgel, Cruising Packs*
- Giveaways: *Herzenslust-Gummibärchen, Fächer*

Nachbereitung und Evaluation:

- Befragung der Gäste im Gespräch vor Ort und im Anschluss über Social-Media
- Interne Evaluation der verwendeten Materialien, Spielaktionen und Plakate zur kontinuierlichen Verbesserung

Praxisbeispiel 3: Workshop „Cruising – Privat oder lieber public?“

Herzenslust führte einen Workshop zum Thema *Cruising – Privat oder lieber public?* durch⁸. Der Bedarf über das Thema in Austausch zu kommen, wurde durch vermehrte Fragen zu Cruising und wahrgenommenen Vorurteilen gegenüber Sex an (halb-)öffentlichen Orten festgestellt.

Als Ort für den Workshop wurde die Pluto Sauna in Essen ausgewählt. Hierfür wurde ein separater Raum zur Verfügung gestellt, in dem der Workshop ungestört von einem erfahrenen Sexualpädagogen durchgeführt werden konnte.

Der Workshop richtete sich an schwule und andere Männer, die Sex mit Männern haben (MSM), egal ob mit oder ohne Cruising-Erfahrung sowie an Personen, die sich in ihrer sexuellen Identität stärken und mehr über sexuelle Gesundheit und Prävention erfahren möchten.

Ziele des Workshops:

- Cruising als Thema für interessierte MSM zugänglich machen, die damit bisher keine/kaum Berührungspunkte hatten.
- Vorurteile gegenüber Menschen, die cruisen gehen, abbauen.
- Interesse wecken und Mut fördern sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.
- Klärung von Fragen wie: Was wird an diesen Orten gesucht und gefunden? Geht es „nur“ um schnellen Sex? Reizt die Anonymität und steigert sie die Lust? Ist der Sex anders?
- Diskussion und Austausch über Lust und Frust der (halb)öffentlichen Sexualität an Sex- und Cruising-Orten.
- Information und Sensibilisierung über wichtige Aspekte der sexuellen Gesundheit, Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen sowie die Förderung eines positiven Selbstbildes.

⁸ Dieser Workshop wurde innerhalb des Herzenslust-Projekts *Gay Education – Bildung in ihrer geilsten Form* 2022 unter Anleitung von Marco Kammholz durchgeführt.

Planung des Workshops:

- Termin und Ort finden: *Der Workshop findet am XXX in der Pluto-Sauna Essen statt.*
- Dauer festlegen: *Der Workshop soll ca. 3 Stunden dauern.*
- Teilnehmende: *max. 15 Teilnehmende, um eine intensive und interaktive Atmosphäre zu gewährleisten.*

Schwerpunkte des Workshops:

- Selbstbewusstsein und Identität:
Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstakzeptanz im Umgang mit Sexualität in der (Halb-)Öffentlichkeit; Förderung eines positiven Selbstbildes.
- Netzwerkbildung und Austausch:
Erfahrungsaustausch in Kleingruppen; Diskussion über mögliche Herausforderungen und Lösungsansätze.

Methodische Umsetzung:

1. Einstieg und Input:
Was sind Cruising-Orte, welche Unterschiede gibt es?
2. Interaktive Gruppenarbeit:
Anonymes Sammeln von Gedanken/Vorurteilen auf Karten, die an einer Pinnwand gesammelt werden; Gruppendiskussionen: Austausch von Erfahrungen und Diskussion über Herausforderungen in Kleingruppen.
3. Abschluss und Feedback:
Reflexion und Feedback zu Inhalten und Methoden des Workshops.

Materialien:

- Präsentations-/Moderationsmaterialien: *Pinnwand, Karten, Stifte etc.*
- Informationsmaterialien: *Flyer, Broschüren, Anlaufstellen etc.*
- Präventionsmaterialien: *Kondome (verschiedene Größen), Gleitgel*

Nachbereitung und Evaluation:

- Möglichkeit zur individuellen Nachbesprechung oder Beratung direkt im Anschluss des Workshops
- Befragung der Teilnehmenden zur Bewertung der Inhalte und Methoden zur kontinuierlichen Verbesserung (ggf. anonym, zusätzlich zur Feedbackrunde)

Praxisbeispiel 4: Workshop „Sexuelle Gesundheit.“

Herzenslust plant einen Workshop zu Themen der sexuellen Gesundheit. Der Bedarf nach diesem Angebot ergab sich durch vermehrte Anfragen und einem erhöhten Beratungsaufkommen zu diesem Themengebiet.

Der Workshop soll in der Aidshilfe XXX stattfinden. Hier gibt es die Möglichkeit in einer ungestörten und vertrauensvollen Umgebung verschiedene Themen zu besprechen.

Zielgruppe sind schwule und andere Männer, die Sex mit Männern haben (MSM). Der Workshop richtet sich dabei an Personen, die sich in ihrer sexuellen Identität stärken, mehr über verschiedene Aspekte sexueller Gesundheit erfahren möchten und Fragen zu Themen Safer Sex, HIV/Aids oder STI haben.

Ziele des Workshops:

- Wissensvermittlung zur Prävention von HIV und anderen STI. Weitergabe aktueller Informationen.
- Förderung der Reflexion und des Austauschs zu Sicherheitsbedürfnissen und des eigenen Risikomanagements.
- Förderung eines positiven Selbstbildes und Selbstbewusstseins in Bezug auf die eigene sexuelle Identität.
- Schaffung eines sicheren Raumes für den Austausch von Erfahrungen und die Bildung von sozialen Netzwerken.

Planung des Workshops:

- Termin und Ort finden: *Der Workshop findet am XXX in der Aidshilfe XXX statt.*
- Dauer festlegen: *Der Workshop soll ca. XXX Stunden dauern.*
- Teilnehmende: *max. XXX Teilnehmende, um eine intensive und interaktive Atmosphäre zu gewährleisten.*

Schwerpunkte des Workshops:

- Wissenserweiterung
Vermittlung von fundiertem Wissen und Präventionsstrategien, dadurch Handlungssicherheit; Verweis zu Beratungs- und Testmöglichkeiten.

- Selbstbewusstsein und Identität:
Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstakzeptanz; Förderung der Resilienz; Stärkung eines positiven Selbstbildes; Umgang mit Diskriminierung und Stigmatisierung.
- Netzwerkbildung und Austausch:
Erfahrungsaustausch in Kleingruppen; Diskussion über Herausforderungen und Lösungsansätze; Vernetzung und Aufbau von Support-Gruppen

Methodische Umsetzung

1. Einstieg und Input:
Grundlagen zu: Was ist sexuelle Gesundheit? HIV/Aids und STI, Übertragungswege, Schutzstrategien, Testmöglichkeiten; Zusammenhänge zwischen sexueller Gesundheit, sexueller Zufriedenheit / sexuellem Wohlbefinden und sexueller Identität; Raum für Rückfragen.
2. Interaktive Gruppenarbeit:
Kleingruppenarbeit: Austausch von Erfahrungen und Diskussion über Herausforderungen; praktische Übungen und Rollenspiele
3. Abschluss und Feedback:
Reflexion und Feedback zu Inhalten und Methoden des Workshops.

Materialien:

- Präsentations-/Moderationsmaterialien: *Pinnwand, Karten, Stifte, ggf. Technik (Laptop, Beamer), Anschauungsmaterialien (z. B. PrEP, Kondome) etc.*
- Informationsmaterialien: *Flyer, Broschüren, Anlaufstellen etc.*
- Präventionsmaterialien: *Kondome (verschiedene Größen), Gleitgel*

Nachbereitung und Evaluation:

- Möglichkeit zur individuellen Nachbesprechung oder Beratung direkt im Anschluss des Workshops
- Befragung der Teilnehmenden zur Bewertung der Inhalte und Methoden zur kontinuierlichen Verbesserung (ggf. anonym, zusätzlich zur Feedbackrunde)

4. Zusammengefasst: Fazit und Ausblick.

Ein Ziel beim Erstellen eines Konzepts ist die inhaltliche Weiterentwicklung von Organisationen und Projekten⁹. Dabei ist dies als ein Prozess zu verstehen, der nicht mit dem Schreiben eines Konzeptpapiers abgeschlossen ist. Vielmehr beginnt dieser Prozess erst mit dessen Entwicklung und wird fortgeführt in der praktischen Erprobung und Umsetzung.

Das Konzept „Sexuelle Bildung mit Herzenslust“ entstand in der Zusammenarbeit von Kollegen aus verschiedenen Arbeitsbereichen. Durch die gemeinschaftliche Erarbeitung gelang es dabei nicht nur Sexuelle Bildung in die Kontexte von MSM zu setzen, sondern ebenfalls Herangehensweisen für die Praxis anzubieten.

Das Konzept hat das übergeordnete Ziel, dass der Zugang zur Entwicklung von sexuellen Bildungsangeboten für Fachkräfte erleichtert wird und soll dazu beitragen, Sexuelle Bildung bzw. Aspekte davon in der Arbeit mitzudenken. Es kann somit bei beobachteten Phänomenen oder wahrgenommenen Herausforderungen herangezogen werden, um konkrete Angebote für MSM zu konzipieren und einen Raum für sexuelles Persönlichkeitslernen¹⁰ ermöglichen, losgelöst eines Präventionsauftrags. Das Konzept verfolgte nicht das Ziel fertige Angebote vorzugeben. Stattdessen knüpft es an die Expertise vor Ort an, gibt Orientierung und Inspiration. Es unterstützt somit das Entwickeln eigener Angebote.

Die abschließende Übersicht auf der folgenden Seite fasst noch einmal die inhaltlichen Schwerpunkte und den Wesenskern des Konzepts anhand von W-Fragen zusammen¹¹. Für Interessierte gibt es zudem im Anhang weiterführende Literatur zum Nachlesen. Bei Rückfragen und Anmerkungen steht das Herzenslust-Team zur gern zur Verfügung.

⁹ vgl. Graf, Pedro; Spengler, Maria; Nugel, Martin (2021): Leitbild- und Konzeptentwicklung. Eine Arbeitshilfe für soziale Organisationen. 7., aktualisierte Auflage. Regensburg: Walhalla. S. 17 f.

¹⁰ vgl. Sielert, Uwe (2021): Sexuelle Bildung im Erwachsenenalter. Eine ‚Reisebegleitung‘. In: Maika Böhm, Elisa Kopitzke, Frank Herrath und Uwe Sielert (Hg.): Praxishandbuch Sexuelle Bildung im Erwachsenenalter. Unter Mitarbeit von Eva Kubitzka. Weinheim Basel: Beltz Juventa. S. 29-36

¹¹vgl. Graf, Pedro; Spengler, Maria; Nugel, Martin (2021): Leitbild- und Konzeptentwicklung. Eine Arbeitshilfe für soziale Organisationen. 7., aktualisierte Auflage. Regensburg: Walhalla. S. 118.

WER?	Träger: lokale Aidshilfen
WARUM?	Ausgangslage: spezifische Lebenswelten von MSM (Homonegativität, HIV / Aids und dessen Bedeutungswandel, Konsum psychoaktiver Substanzen und Chemsex, sexuelle Unzufriedenheit, psychische Belastungen, Online-Dating, Sexualverhalten) → Studienlage (z. B. EMIS 2017 ¹²)
FÜR WEN?	Zielgruppe: MSM = männlich definiert, in spezifischen Räumen unterwegs, sexuell (in sexuellen Netzwerken) aktiv
WOZU?	Ziele: Förderung selbstbestimmter Entscheidungen und sexueller Selbstwirksamkeit, Resilienz, sexuelle Gesundheit und Wohlbefinden, Umgang mit psychosozialen Einflüssen und Herausforderung (Entstigmatisierung, Aufbau von Ressourcen, stärken kommunikativer Kompetenzen)
WAS?	Angebot der Sexuellen Bildung: „der lebenslange Prozess der Selbstaneignung von Wissen und Kompetenzen durch jeden Menschen im sexuellen Bereich“ ¹³ , der durch Bildungsangebote begleitet werden kann. Auf kognitiver Ebene (z. B. durch Vorträge), durch körperliches Erfahren, dem Reflektieren / Hinterfragen von Glaubenssätzen. Als ein Aspekt des Persönlichkeitslernens.
WIE?	In verschiedenen Settings: Online, Workshops, (Test-) Beratung, Vor-Ort-Arbeit Spezifische Ansprache: Welche Person wollen wir im jeweiligen Setting erreichen? Wie können die Personen angesprochen und motiviert werden? Methodische Umsetzung: vielfältig und in Abhängigkeit von Teilnehmenden, Setting, Inhalt
WO?	Ort: in den Räumen der lokalen Aidshilfen, in Szeneeinrichtungen, auf Online-Plattformen
DURCH WEN?	Personal: Hauptamtliche & ehrenamtliche Mitarbeitende, externe Referent*innen, Aidshilfe NRW (online), Herzenslust-Team
WOMIT?	Finanzierung und Sachmittel: finanzielle Mittel der lokalen Aidshilfen, Beantragung von Mitteln, Unterstützung von Herzenslust

¹² vgl. Marcus, Ulrich; Schink, Susanne B. (2022): Empirische Ergebnisse und Handlungsempfehlungen zur HIV-/STI-Prävention und Gesundheitsförderung bei schwulen und bisexuellen Männern in Deutschland. EMIS. The European MSM-Internet-Survey 2017. Unter Mitarbeit von Matthias Wentzlaff-Eggebert. Berlin: DAH-Forum-Band Nr. 63. Online verfügbar unter: https://www.emis-project.eu/wp-content/uploads/2022/11/EMIS-2017_National-Report_DE.pdf (Stand 31.01.2025).

¹³ Voß, Heinz-Jürgen (2023): Einführung in die Sexualpädagogik und Sexuelle Bildung. Basisbuch für Studium und Weiterbildung. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer. S. 35.

5. Zum Nachschlagen: Weiterführende Literatur.

Sexuelle Bildung: Allgemein.

Böhm, Maika; Kopitzke, Elisa; Herrath, Frank; Sielert, Uwe (Hg.) (2021): Praxishandbuch Sexuelle Bildung im Erwachsenenalter. Unter Mitarbeit von Eva Kubitza. Weinheim Basel: Beltz Juventa.

Pampel, Ralf (2019): Wir reden zu wenig! Angebote zur sexuellen Bildung Erwachsener. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Scheinpflug, Udo (2023): Sexuelle Bildung. Eine Chance für Aidshilfen. In: aidshilfe nrw. #magazin 02. November 2023. S. 28-30. Online verfügbar unter: https://www.ahnrw.de/upload/PDF/Dokumentationen/2023_10_06_magazin_ahnrw_02_online.pdf

Voß, Heinz-Jürgen (2023): Einführung in die Sexualpädagogik und Sexuelle Bildung. Basisbuch für Studium und Weiterbildung. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Sexuelle Bildung: Zielgruppe MSM.

Deutsche Aidshilfe (DAH) (2021): ESTICOM-Schulungsmodule für die Präventionsarbeit mit Schwulen / M*SM*. Berlin. Online verfügbar unter: <https://www.aidshilfe.de/shop/pdf/12059>

Kammholz, Marco (2021): Wie geil ist das denn?! Sexuelle Bildungsarbeit mit schwulen und bisexuellen Männern. In: Maika Böhm, Elisa Kopitzke, Frank Herrath und Uwe Sielert (Hg.): Praxishandbuch Sexuelle Bildung im Erwachsenenalter. Unter Mitarbeit von Eva Kubitza. Weinheim Basel: Beltz Juventa. S. 214–227.

Kammholz, Marco (2023): Warum Sexuelle Bildung für und mit schwulen Männern. Ein Kommentar. In: aidshilfe nrw. #magazin 02. November 2023. S. 31-33. Online verfügbar unter: https://www.ahnrw.de/upload/PDF/Dokumentationen/2023_10_06_magazin_ahnrw_02_online.pdf

Scheinpflug, Udo (2023): Konzept zur Sexuellen Bildung, HIV-Prävention und Gesundheitsförderung bei MSM. In Zusammenarbeit mit dem Facharbeitskreis Schwule Prävention der Deutschen Aidshilfe. Berlin / Leipzig. Online verfügbar unter: https://profis.aidshilfe.de/wp-content/uploads/2023/10/Konzept-MSM_Internet.pdf

Zur Inspiration: Methodenreader und Handbücher.¹⁴

Deutsche Aidshilfe (DAH) (2022): Handbuch zur Durchführung von quapsss-Gruppen für ChemSex praktizierende Männer*. Berlin. Online verfügbar unter: <https://www.aidshilfe.de/shop/pdf/12787>

Globales Lernen in Berlin (EPIZ) (2013): Methodensammlung für Referent_innen. Berlin. Online verfügbar unter: https://epiz-berlin.de/wp-content/uploads/2013-Methodensammlung-fuer-Referent_innen.pdf

Kompetenzstelle intersektionale Pädagogik (i-Päd) (2020): Fucktencheck. Intersektionale Perspektiven auf Sexualpädagogik. Berlin. Online verfügbar unter: https://i-paed-berlin.de/wp-content/uploads/201211_Faktencheck_DRUCK.pdf

Tuider, Elisabeth; Müller, Mario; Timmermanns, Stefan; Bruns-Bachmann, Petra; Koppermann, Carola (2012): Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit. 2., überarbeitete Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

¹⁴ Die aufgeführten Methodenreader und Handbücher sind nicht explizit für die Sexuelle Bildung mit MSM konzipiert, sie dienen vielmehr als Inspiration für die Entwicklung eigener Methoden. Die jeweiligen Methoden sollten ggf. an die Zielgruppe MSM angepasst werden.

