

**Gelingende Sexualität ist keine Selbstverständlichkeit. Wissen und Handlungskompetenzen sind gefragt, um die eigenen sexuellen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen, ein individuell passendes Sexualeben zu gestalten, mit unvermeidbaren sexuellen Problemen und Konflikten fertigzuwerden und an sexueller Kultur und Sexualpolitik kundig zu partizipieren. Sexuelle Bildungsangebote wollen hierbei unterstützen. In sozialen Medien findet man sie in großer Menge und Vielfalt, allerdings auch in sehr heterogener Qualität.**

TEXT: NICOLA DÖRING

# Sexuelle Bildungs- angebote in sozialen Medien

## Einleitung

Die meisten Menschen verbinden Sexualität mit etwas Positivem, etwa mit Liebe, Nähe, Neugier, Aufregung und Spaß. Sexuelles Wohlbefinden und Vergnügen werden heute in Psychologie und Medizin offiziell als wichtige Elemente von Lebenszufriedenheit und Gesundheit anerkannt (Mitchell u. a. 2021). Gleichzeitig ist bekannt, dass Sexualität diverse Risiken und Probleme birgt: sexuell übertragbare Infektionen, ungeplante Schwangerschaften, sexuelle Funktionsstörungen sowie sexuelle Gewalt. Auch ist nicht zu vergessen, dass sexuelle Verhaltensweisen diverse soziale Konflikte und Enttäuschungen sowie gesellschaftliche Diskriminierung mit sich bringen können.

Die traditionelle Sexualaufklärung für Jugendliche und junge Erwachsene ist vor allem darauf ausgerichtet, sexuelle Risiken zu vermeiden. Erst in jüngerer Zeit wird ergänzend eine lustfreundliche bzw. sex-positive sexuelle Bildung als wichtig erachtet - nicht nur für Jugendliche, sondern auch für Erwachsene. Denn Fragen der stimmigen Gestaltung des eigenen Sexuallebens stellen sich prinzipiell in allen Lebensphasen (Böhm u. a. 2022).

## Sexuelle Bildungsangebote

Sexuelle Bildungsangebote zielen darauf ab, sexuelle Informationen zu vermitteln und den Austausch über sexuelle Fragen zu ermöglichen, um sexuelles Wissen und Handlungskompetenzen auszubauen (ebd.). Solche Bildungsangebote können institutionalisiert sein, etwa in der Schule oder im Rahmen von Weiterbildungsmaßnahmen. Es gibt aber auch zahlreiche informelle sexuelle Bildungsangebote, dazu gehört die Vermittlung sexueller Informationen über diverse Medienkanäle.

Nationale und internationale Studien zeigen, dass Jugendliche und Erwachsene sich heutzutage bevorzugt insbesondere den digitalen Medien zuwenden, wenn sie sexuelle Fragen haben. So geben Jugendliche in Deutschland mehrheitlich (69 %) an, sexuelle Wissenslücken jeglicher Art am liebsten mittels Internet zu schließen - kein anderes Medium wird häufiger genannt (Scharmanski/Hessling 2021, S. 11). Wenn sich Erwachsene über Verhütungsmethoden informieren, gehört das Internet bei Frauen und Männern zu den Top 3 der Informationsquellen (BZgA 2018). Die Beliebtheit des Internets als Medium der Sexualaufklärung ist dabei nicht verwunderlich: Denn im Internet und in sozialen Medien findet man jederzeit schnell und diskret Sachinformationen, Erfahrungsberichte und Rollenmodelle zu allen erdenklichen sexuellen Themen.

Dementsprechend ist in den letzten Jahren das wissenschaftliche Interesse an sexuellen Bildungsangeboten in sozialen Medien stark gestiegen. Der vorliegende Beitrag fasst den aktuellen Entwicklungs- und Forschungsstand anhand ausgewählter Beispiele zusammen und geht cursorisch auf Anbieter, Inhalte, Qualität, Nutzung und Wirkung digitaler sexueller Bildungsangebote ein. Er aktualisiert und ergänzt damit frühere Übersichtsarbeiten (Döring 2017; 2021; Döring/Conde 2021).



## Wer bietet sexuelle Bildungsangebote in sozialen Medien an?

Im Feld der medialen Gesundheitskommunikation werden vor allem drei große Gruppen von Informationsanbieter\*innen unterschieden: Gesundheitsprofis, Medienprofis und Laien. Daneben gibt es weitere Anbieter\*innen (z.B. Unternehmen, die Gesundheitsprodukte erzeugen oder vertreiben). Die drei zentralen Akteursgruppen finden sich auch unter den Anbieter\*innen sexueller Bildungsangebote in sozialen Medien.

- **Gesundheitsprofis:** Zu den Profis für sexuelle Gesundheit und sexuelles Wohlbefinden gehören u.a. sexualpädagogische, sexualpsychologische und sexualmedizinische Fachkräfte. Sie sind zunehmend in sozialen Medien aktiv und gestalten dort sexuelle Bildungsangebote – sei es als engagierte Einzelpersonen oder als Organisationen. So sind Institutionen wie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, pro familia und Planned Parenthood nicht nur mit ihren Websites sichtbar, sondern auch mit Onlineberatungsangeboten und Social-Media-Kanälen. Diverse pro familia-Landesverbände und Beratungsstellen haben z.B. eigene Instagram-Accounts, die sich vor allem an Multiplikator\*innen wenden. Aber auch einzelne Fachkräfte engagieren sich: So betreiben die Gynäkologin Dr. Sheila de Liz und der Urologe Volker Wittkamp gemeinsam den aktuell äußerst erfolgreichen TikTok-Aufklärungskanal *doktorsex*, der Jugendliche anspricht (Döring/Lehmann 2022).
- **Medienprofis:** Zu den Profis für mediale Vermittlung sexueller Informationen gehören wiederum einzelne Journalist\*innen sowie private und öffentlich-rechtliche Medienhäuser. Sie sind mittlerweile auf sozialen Medien sehr aktiv. Insbesondere das junge Angebot FUNK von ARD und ZDF bietet diverse Sexualaufklärungsformate, etwa den TikTok-Kanal *wahrscheinlich peinlich*, den Instagram-Account *Mädelsabende* und den YouTube-Channel *Auf Klo*. Hier stehen in der Regel ausgebildete Journalist\*innen vor der Kamera, die ihre Themenbeiträge auf Recherchen aufbauen und Interviewpartner\*innen einladen.
- **Laien:** Laien bringen definitionsgemäß keine formalen Qualifikationen aus dem Gesundheits- oder Mediensektor mit. Sie teilen einfach ihre persönlichen sexuellen Einstellungen und Erfahrungen und können als Rollenmodelle für unterschiedliche sexuelle Identitäten und Lebensmodelle fungieren. Dabei suchen und finden sie ihren jeweils eigenen Stil der medialen Aufbereitung. Besonders engagiert sind hier Personen mit sexuellen und geschlechtlichen Identitäten und Lebensweisen jenseits des gesellschaftlichen Mainstreams (z.B. lesbisch, schwul, bisexuell, asexuell, polyamor, nicht binär, trans). Beispiele sind der TikTok-Kanal *die michalskis* von Lui und Saskia, die über Polyamorie und Queerness aufklären, und der TikTok-Kanal *mx.gialu*, über den Gio/Gialu als junge nicht binäre queere Person über ihren Alltag und bisherigen Lebensweg berichtet. Präsent ist Gialu dabei – wie die meisten Influencer\*innen – nicht nur auf TikTok, sondern auch auf YouTube und Instagram. Personen, die im sexuellen Bereich besondere Herausforderungen erleben (z.B. Unfruchtbarkeit, sexuelle Gewalt, Verstrickung in toxische Paarbeziehungen), suchen ebenfalls stärker den Austausch über soziale Medien. Aber auch cis-heterosexuelle Personen ohne dezidierte Problemlage sprechen

auf sozialen Medien über ihr Sexuelleben, womit gerade junge Frauen immer noch Tabus durchbrechen (Döring 2022). Etwa wenn sie Erfahrungen mit Menstruation, Verhütung, Selbstbefriedigung, Orgasmen oder One-Night-Stands ansprechen, wie es z.B. Lavinia auf ihrem TikTok-Kanal *laviniaollhoff* tut.

Manche Laien beanspruchen für sich einen Expertenstatus und treten als selbst ernannte „Coaches“ für Sexualität, Männlichkeit, Weiblichkeit, Dating oder Paarbeziehungen auf, oft vermarkten sie dann auch kostenpflichtige Zusatzangebote. Ein Beispiel ist das Angebot von Sean, das unter dem Titel *So denkt ein Mann* auf diversen Social-Media-Plattformen zu finden ist.

### Welche Formen und Inhalte haben sexuelle Bildungsangebote in sozialen Medien?

Die in sozialen Medien aktuell erfolgreichste Form der Inhaltsaufbereitung sind Videos, einschließlich Kurzvideos, wie sie als TikToks, YouTube Shorts oder Instagram Reels verbreitet werden. Diese Videos haben heutzutage eine hohe Audio- und Videoqualität und ihre Produktion und Nutzung über etablierte Social-Media-Plattformen sind in der Regel ohne Usability-Probleme möglich. Zunehmend werden im Bereich der sexuellen Bildung auch Mobile Apps entwickelt. Ein Beispiel ist die Aufklärungs-App *Knowbody*, die in den schulischen Sexualkundeunterricht integrierbar ist.

Das inhaltliche Spektrum sexueller Bildungsangebote in sozialen Medien ist sehr breit und geht über die Behandlung der typischen Risikothemen wie sexuell übertragbarer Infektionen oder ungeplanter Schwangerschaften deutlich hinaus. Insbesondere werden auch lustbezogene Themen wie Selbstbefriedigung, Pornografie, Orgasmus, Sextoys und diverse sexuelle Praktiken detailliert besprochen, die im Kontext der schulischen oder elterlichen Sexualaufklärung von allen Beteiligten oft als schambesetzt empfunden werden. Weiterhin sind sexuelle Bildungsangebote in sozialen Medien besonders divers, da eben Laien aus unterschiedlichen sexuellen Communitys und unterschiedlicher Altersgruppen ihre Erfahrungen teilen.

### Welche Informationsqualität haben sexuelle Bildungsangebote in sozialen Medien?

Wenn es um Informationen im Internet und in sozialen Medien geht, wird oft generell die Informationsqualität infrage gestellt. Meist beklagt man eine fehlende zentrale Qualitätsprüfung sowie die Fülle der Laienbeiträge. Diese Kritik betrifft auch sexuelle Bildungsangebote in sozialen Medien. Es liegen eine Reihe von Inhalts- und Qualitätsanalysen vor, die Stichproben von sexuellen Aufklärungsbeiträgen auf YouTube, TikTok, Instagram oder in der Wikipedia daraufhin überprüft haben, wie viele Fehler sie enthalten (Döring/Conde 2021). Hier zeigen sich immer wieder recht hohe Fehlerquoten, egal ob man Beiträge über Erektionsstörungen, Verhütungsmethoden, Unfruchtbarkeit oder sexuell übertragbare Infektionen betrachtet. Neben sachlichen Fehlern sind auch weitere Qualitätsmängel zu beklagen, etwa mangelnde Aktualität, Unvollständigkeit oder fehlende Quellenbelege (z.B. Döring u.a. 2022). Die manchmal geradezu alarmistisch vorgetragene Kritik an der Onlineinformationsqualität ist jedoch zu relativieren im Vergleich mit der Qualität anderer Informationsquellen: Wie viele Fehler enthalten denn



sexuelle Informationen, die am Küchentisch, auf dem Schulhof oder über Zeitschriften vermittelt werden? Ohne derartige Vergleichswerte ist der Nachweis von Fehlern in Onlinebeiträgen kein rationaler Grund, diese pauschal abzuwerten. Denn selbst ein fehlerbehaftetes YouTube-Video zu einer bestimmten sexuellen Frage kann wertvoll sein, wenn andere Quellen über das Thema unzugänglich oder noch irreführender sind.

Was die Kritik an Laien-Beiträgen betrifft, so muss auch diese bewusster eingeordnet werden. Denn das Teilen persönlicher und intimer Erfahrungen ist nicht primär an der Frage der sachlichen Korrektheit zu bemessen. Vielmehr geht es hier um den Mut der Thematisierung, um Authentizität und darum, einen Kommunikationsraum zu eröffnen. Das gilt besonders für Laien, die als Rollenmodelle fungieren. Das öffentliche Teilen von authentischem Erfahrungswissen ergänzt die Vermittlung von Faktenwissen, steht aber nicht in Konkurrenz zu ihm. Trotzdem können Erfahrungsbeiträge irreführend wirken, etwa wenn die subjektive Komponente zu wenig hervorgehoben und der Eindruck von Allgemeingültigkeit erweckt wird (Döring/Lehmann 2022). Oder wenn mit kommerzieller Motivation fragwürdige Coachings verbreitet werden (siehe z.B. die kritische YouTube-Reportage vom Y-Kollektiv zum Angebot *So denkt ein Mann*).

Probleme mit gezielten Desinformationskampagnen und Fake Accounts gibt es vor allem dort, wo in sozialen Medien sexualpolitische Fragen diskutiert werden, etwa rechtliche Regelungen zu Schwangerschaftsabbruch, geschlechtlicher Selbstbestimmung, Sexarbeit oder schulischer Sexuaufklärung.

### Wie und von wem werden sexuelle Bildungsangebote in sozialen Medien genutzt?

Es ist davon auszugehen, dass die meisten Menschen schon sexuelle Informationen im Internet und in sozialen Medien genutzt haben. Personengruppen, die durch ihre sexuelle Identität oder Lebensumstände besondere Informationsbedürfnisse haben, sind hier auch besonders aktiv. Dabei kann es viele situative Auslöser dafür geben, dass Menschen sexuelle Informationen suchen: Dazu gehören reguläre Entwicklungsaufgaben (z.B. erster Besuch in einer gynäkologischen Praxis), aktuelle Beziehungs- oder Gesundheitsprobleme (z.B. Fremdgehen, Schmerzen beim Sex), öffentliche Ereignisse (z.B. Coming-out von Prominenten als queer, trans oder HIV-positiv) sowie auch Neugier und Lustsuche (z.B. neue Spielzeuge und Techniken für Solo- und Partnersex kennenlernen).

Die sexuelle Onlineinformationssuche startet dabei typischerweise mit der Suchmaschine Google oder über die Suchmasken von YouTube oder TikTok (Scharmanski/Hessling 2021). Die Plattform-Algorithmen haben somit großen Einfluss darauf, welche Inhalte unter den ersten Suchtreffern erscheinen und welche Inhalte auf der Basis der Suchhistorie wem wann automatisch zugespielt oder vorgeschlagen werden. Das Publikum wiederum ist gefragt, unter den verfügbaren Beiträgen zu selektieren und diese auch kritisch einzuordnen, etwa hinsichtlich Glaubwürdigkeit und inhaltlicher Korrektheit. Studien deuten darauf hin, dass bereits Jugendliche hier einen kritischen Blick haben und durchaus differenzieren, ob es um Fakten geht oder um subjektive Erfahrungen (Farrugia u.a. 2021). Gezielte Desinformationskampagnen zu durchschauen, kann jedoch schwierig sein.

#### Literatur:

- Böhm, M./Kopitzke, E./Herrath, F./Sielert, U. (Hrsg.):** *Praxishandbuch Sexuelle Bildung im Erwachsenenalter*. Weinheim/Basel 2022<sup>2</sup>
- BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung):** *Verhütungsverhalten Erwachsener. Ergebnisse der Repräsentativbefragung*. Köln 2018. Abrufbar unter: <https://publikationen.sexualaufklaerung.de>
- Döring, N.:** *Sexualaufklärung im Internet*. Von Dr. Sommer zu Dr. Google. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 9/2017, S. 1.016–1.026
- Döring, N.:** *Sex Education on Social Media*. In: A. Lykins (Hrsg.): *Encyclopedia of Sexuality and Gender*. Cham 2021
- Döring, N.:** *Weibliche Lust im 21. Jahrhundert: Alles ist anders, alles bleibt gleich...?* In: Zeitschrift für Sexualforschung, 2/2022, S. 69–72
- Döring, N./Conde, M.:** *Sexuelle Gesundheitsinformationen in sozialen Medien. Ein systematisches Scoping Review*. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 64/2021, S. 1.416–1.429
- Döring, N./Lehmann, S.:** *Von Dr. Sommer zu Dr. TikTok. Sexuelle Gesundheitskommunikation mittels Online-Video-plattformen*. In: merz – Medien + Erziehung. Zeitschrift für Medienpädagogik, 1/2022/66, S. 18–26
- Döring, N./Lehmann, S./Schumann-Doermer, C.:** *Verhütung in der deutschsprachigen Wikipedia: Eine Inhalts- und Qualitätsanalyse*. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 65/2022, S. 706–717
- Farrugia, A./Waling, A./Pienaar, K./Fraser, S.:** *The „Be All and End All“? Young People, Online Sexual Health Information, Science and Skepticism*. In: Qualitative Health Research, 11/2021/31, S. 2.097–2.110
- Mitchell, K. R./Lewis, R./O’Sullivan, L. F./Fortenberry, J. D.:** *What is sexual wellbeing and why does it matter for public health?*. In: The Lancet Public Health, 8/2021/6, S. 608–613
- Scharmanski, S./Hessling, A.:** *Medien der Sexuaufklärung. Jugendsexualität 9. Welle. BZgA-Faktenblatt*. Köln (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA]) 2021. Abrufbar unter: [https://doi.org/10.17623/BZgA\\_SRH.fb\\_JUS9\\_Medien](https://doi.org/10.17623/BZgA_SRH.fb_JUS9_Medien)

## Welche Wirkungen haben sexuelle Bildungsangebote in sozialen Medien?

Idealerweise sollten sexuelle Bildungsangebote dazu führen, dass Menschen einen sexualbezogenen Wissenszuwachs haben und in ihrer Sexualkompetenz gestärkt werden. Vorliegende wissenschaftliche Studien sowie auch die öffentlichen Kommentare zu einschlägigen Social-Media-Beiträgen weisen auf entsprechend positive Effekte hin. Etwa wenn das Publikum sich für die Aufklärung bedankt und erläutert, dass und wie es die Informationen nutzbringend umsetzen konnte.

Andererseits werden auch Negativeffekte berichtet, etwa die Übernahme von Fehlinformationen oder auch sexueller Leistungsdruck und Verunsicherung. Als besonders problematisch gelten zudem Online-communities und Influencer\*innen, die menschenfeindliche und objektifizierende sexuelle Ideologien verbreiten, dazu gehören u.a. sogenannte Pick-up-Artists, die erklären, mit welchen Tricks Männer Frauen zum Sex manipulieren können. Auch hochpolarisierte Social-Media-Debatten zu sexuellen und reproduktiven Rechten, in denen gezielt Desinformation verbreitet wird, können sich negativ auf die Betroffenen sowie auf die öffentliche Meinungsbildung auswirken.

Wirkungsstudien sind methodisch sehr anspruchsvoll, sodass hier bislang die größten Forschungslücken zu beklagen sind (vgl. Döring/Conde 2021).

### Fazit

Sexuelle Bildungsangebote in sozialen Medien boomen. Ein niedrigschwelliges, vielmehr und vielfältiges Gesamtangebot liegt vor, das jedoch Qualitätsprobleme aufweist, ambivalente Effekte zeigt und noch besser erforscht werden muss. Verantwortung für eine positive Weiterentwicklung tragen ganz unterschiedliche Akteursgruppen: Die Politik und die Social-Media-Plattformen sind verpflichtet, effektivere Maßnahmen gegen Desinformationskampagnen, Onlinehassrede und algorithmische Diskriminierung zu ergreifen. Gesundheitsprofis, Medienprofis und Laien können die Qualität ihrer Angebote steigern. Das Social-Media-Publikum kann die eigene Informationskompetenz ausbauen und durch selektive und kritische Nutzung sich selbst vor Fehlinformation schützen und gleichzeitig hochwertige Angebote der sexuellen Bildung in sozialen Medien unterstützen.