

Vom 1. Lebensjahr
bis zur Einschulung

Liebevoll begleiten ...

Körperwahrnehmung
und körperliche Neugier
kleiner Kinder

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Ein Ratgeber
für Eltern
zur kindlichen
Entwicklung
vom 1. bis zum 6.
Lebensjahr

Impressum

Herausgeberin:
Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
(BZgA),
Abteilung Sexualaufklärung,
Verhütung und Familienplanung
Postfach 91 01 52, 51071 Köln
www.bzga.de

Inhaltliche Konzeption und
Experten-Interviews:
Kirsten Khaschei

Konzeption und Gestaltung:
co/wo.design, Düsseldorf

Fotos:
Design Pics, DigitalVision,
Fotolia, Fotosearch, Photo Alto

Druck:
Silber Druck, Niestetal
Auflage: 1.20.03.10

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der
BZgA kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf
durch die Empfängerin/den
Empfänger an Dritte bestimmt.

Bestellung:
51101 Köln
Fax: 0221/89 92-257
oder unter order@bzga.de

Bestellnummer: 13660500



Liebe Eltern,

der Umgang mit der körperlichen Neugier von Kindern ist ein zentraler Baustein der kindlichen Entwicklung, der viele Lebensbereiche innerhalb und außerhalb der Familie berührt.

Eine liebevolle und verantwortungsbewusste Begleitung bei der körperlichen Entwicklung und Körperwahrnehmung umfasst unter anderem so wichtige Themen wie

- kindliche Neugier und Erkundungsverhalten
- den Aufbau vertrauensvoller und verlässlicher Bindungen
- die Vermittlung einer angemessenen Sprache
- die Weitergabe von Werten und sozialen Normen und
- die Akzeptanz von Grenzen und Intimität.

Gerade im Umgang mit kleinen Kindern sind viele Eltern verunsichert, ob sie sich richtig verhalten. In der vorliegenden Broschüre sind deshalb alle wichtigen Informationen rund um die kindliche psychosexuelle Entwicklung vom 1. bis zum 6. Lebensjahr zusammengestellt – auf der Grundlage der neuesten pädagogischen und entwicklungspsychologischen Erkenntnisse und mit vielen konkreten Beispielen und Orientierungshilfen. Gleichzeitig kommen renommierte Expertinnen und Experten zu Wort, die sich schon seit vielen Jahren an Hochschulen, Universitäten oder in der Praxis mit dem Thema beschäftigen.

Sie alle begreifen die kindliche körperliche und psychosexuelle Entwicklung als einen ganzheitlichen Prozess, der schon im Säuglingsalter beginnt: mit den ersten Erfahrungen von Liebe und Geborgenheit beim Stillen und Getragenwerden oder dem schönen Gefühl, auch mal nackt und ohne Windel nach Herzenslust auf dem Wickeltisch strampeln zu dürfen. In den ersten Lebensjahren fördern innige Blicke, liebevolle Worte und Berührungen die Körperwahrnehmung. Alles, was einem Kind das Gefühl von Vertrauen, Geborgenheit und Verlässlichkeit gibt, fördert die gesamte Entwicklung eines Kindes. Die Broschüre liefert einen Beitrag, das Schutzverhalten vor sexuellen Übergriffen, sexuellem Missbrauch und sexueller Gewalt zu stärken und im Jugend- und Erwachsenenalter selbstbestimmt und verantwortlich Liebe und Sexualität leben zu können.

Eltern und andere vertraute Bezugspersonen können diese Entwicklung von Anfang an liebevoll fördern und begleiten. Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Sie ausdrücklich dazu ermutigen. Beim Lesen wünschen wir Ihnen viel Spaß!

Ihre Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Vorwort

Einführung

- Worum es in dieser Broschüre geht
- Jedes Kind hat sein eigenes Tempo – auch in der körperlichen und psychosexuellen Entwicklung
- Kindliche und erwachsene Sexualität unterscheiden sich grundsätzlich
- Kleine Kinder sind vollkommen unbefangen!

INTERVIEW: I bis 3 Jahre

Wie „entwickelt“ sich Sexualität?

Babys erleben die Welt mit allen Sinnen

- Säuglinge sind „Traglinge“
- Liebevolle und verlässliche Eltern sorgen für einen guten Start ins Leben
- Das erste bewusste Lächeln – und die ersten Beziehungen ...
- Eine gute Eltern-Kind-Beziehung ist prägend

Erfahrungen der Sinne

- Saugen und Nuckeln: eine sinnliche Freude
- Nacktsein ist wunderbar!
- Zusammen baden – ein Fest!

„Zeig mal“ – „guck mal“: Wenn Kinder die Welt erobern ...

- Schöne Gefühle und körperliche Neugier
- „Ich bin ein Junge!“ – „Ich bin ein Mädchen!“
- „Augen, Nase, Mund!“ – „Bauch, Po und???“
- „Mama, du siehst ja ganz anders aus ...“

INTERVIEW:

Kinder, Geschwister, Eltern – alle Menschen haben Grenzen!

Spielen, Fragen, Ausprobieren

- Ein bisschen Trotz gehört dazu!
- Kinder dürfen „Ja“ und „Nein“ sagen
- Sauberkeitserziehung: Den richtigen Zeitpunkt „bestimmt“ jedes Kind selbst
- Mädchen und Jungen sind stolz, wenn sie ihren Körper gut kennen
- Kinder möchten groß und stark sein!
- Kinderliebe: „Und wenn wir groß sind, heiraten wir ...“

4 bis 6 Jahre

Kinder brauchen Freunde – zum Vergleichen, Verlieben oder Doktorspielen

- Rollentausch macht Spaß – und fördert die Entwicklung
- „Arzt“ spielen Kinder nicht mit jedem
- „Große“ Gefühle: Liebe und Eifersucht

INTERVIEW:

Sprache ist das beste Mittel gegen Sprachlosigkeit!

Aufklären – aber wie?

- Der Umgang mit Sexualität wird gelernt!
- Kinder lieben Spiele
- Sexual- und Medienerziehung gehören heute zusammen
- Und Kinder lieben Bücher!

Die Geschlechterrollen: Junge, Mädchen, Mann, Frau ...

- Schmusig und wild? Gut so!
- Moderne Familien-Puzzle
- Kinder beobachten, wie Erwachsene miteinander umgehen
- Die eigene Geschlechterrolle unbeschwert übernehmen
- „Blöde Mädchen“ – „Doofe Jungs“: Jetzt ist Abgrenzen angesagt
- Provozieren macht Spaß!

INTERVIEW:

Sexuelle Übergriffe verhindern – Kinder brauchen unseren Schutz!

Anhang

Empfehlenswerte Bücher, Broschüren, Beratungsadressen und Webseiten für Eltern und Kinder

3
6
6
6
7
7
8
10
11
11
12
13
14
14
15
15
16
17
17
18
19
20
24
24
25
25
26
26
27
28
29
29
30
32
36
37
37
38
39
40
41
42
42
43
43
44
46
50

Die wichtigsten Elternfragen auf einen Blick:

Kann man ein Kind zu sehr mit Aufmerksamkeit „verwöhnen“?

Seite 13

Mein kleiner Sohn (1) hatte eine Erektion. Ist das normal?

Seite 15

Dürfen Kinder in ihrer Neugier die Geschlechtsteile der Eltern berühren?

Seite 19

Beim Sex „erwischt“ – ist das schlimm?

Seite 23

Wie viel Zärtlichkeit unter Kindern ist „normal“?

Seite 27

Mein Sohn, 4, zieht so gern Kleider an ... Muss ich mir Sorgen machen, dass mit ihm etwas nicht stimmt ...?

Seite 31

Wie kommt das Baby in den Bauch?

Seite 39

Ich bin alleinerziehend – fehlt meinem Kind das andere Geschlecht?

Seite 41

Meine Tochter, 4, hat aus dem Kindergarten erzählt: Thomas und Lea (beide 5) haben in der Puppenecke „gefickt“ ... Wie soll ich darauf reagieren?

Seite 45

Einführung

Worum es in dieser Broschüre geht

Wissenschaftliche Studien und sexualpädagogische Erfahrungen zeigen: Jedes Kind entwickelt sich nach seinem eigenen Rhythmus und zeigt seine individuellen Eigenheiten! Das heißt: So wie das eine Kind früher seinen ersten Zahn bekommt und das andere etwas später, so machen Kinder auch alle anderen körperlichen Erfahrungen und Erfahrungen der Sinne – zum Beispiel Schaukeln oder Laufen lernen – zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Dazu kommt, dass Kinder, die eher vorsichtig sind, andere Erfahrungen sammeln als kleine Draufgängerinnen und Draufgänger.

6

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo – auch in der körperlichen und psychosexuellen Entwicklung

Aufgabe der Eltern ist es, diese individuelle Entwicklung ihres Kindes zu fördern und zu begleiten. Sexualität ist eine Dimension des Menschen, die sich entwickelt und verändert. Der Umgang mit Sexualität wird von klein auf erlernt. Was Väter und Mütter über die kindliche körperliche und psychosexuelle Entwicklung wissen sollten, um ihr Kind altersgerecht begleiten zu können, das lesen Sie in dieser Broschüre. Dabei werden verschiedene Seiten der kindlichen Entwicklung berücksichtigt, die wichtige Grundlagen sind, im Jugend- und Erwachsenenalter Sexualität verantwortlich zu leben – es geht hier also nicht um „sexuelles“ Verhalten aus Erwachsenen-sicht, sondern um Geschlechterrollen, Erleben mit den Sinnen, Körpererleben, verlässliche Beziehungen, Identitätsfindung („Wer bin ich?“) sowie um Schamgefühl und Grenzen.

Auch wenn bestimmte Übereinstimmungen in der körperlichen und psychosexuellen Entwicklung von Kindern bekannt sind – genau genommen gibt es so viele verschiedene Entwicklungsprozesse, wie es Kinder gibt.

Weil jedes Kind sein eigenes Entwicklungstempo hat, haben wir die wichtigsten Informationen und Themen lediglich zwei großen Altersbereichen zugeordnet: dem 1. bis 3. Lebensjahr (ab Seite 10) sowie dem 4. bis 6. Lebensjahr (ab Seite 28). Außerdem finden Sie in dieser Broschüre vier Interviews mit renommierten Expertinnen und Experten zu zentralen Themen der Sexualentwicklung und Erziehung. Wenn Sie eine gezielte Frage haben oder auf der Suche nach einer bestimmten Information sind, schauen Sie dazu am besten in das Inhaltsverzeichnis.

Kindliche und erwachsene Sexualität unterscheiden sich grundsätzlich

Doch bevor die kindliche Sexualentwicklung genauer beschrieben werden soll, ist es wichtig, „kindliche Sexualität“ deutlich von der „erwachsenen Sexualität“ abzugrenzen. Fest steht: Beide sind grundsätzlich verschieden. Kinder haben unbestritten gleiche oder ähnliche körperliche Reaktionen wie Erwachsene – auch kleine Jungen können zum Beispiel eine Erektion haben oder Mädchen schöne Gefühle empfinden, wenn sie auf einem Kissen herumrutschen. Aber Kinder schreiben diesen Erlebnissen eine ganz andere Bedeutung zu als Erwachsene. Für sie sind sie einfach Teil einer körperlichen Erfahrung. Das heißt: Die kindliche Wahrnehmung von dem, was da gerade passiert, ist grundlegend anders als die erwachsene Sichtweise. Ein Kind, das gerade erst den eigenen Körper erkundet und dabei zufällig seine Genitalien streichelt, tut dies, um sich wohlfühlen genauso wie bei anderen Körperteilen auch. Die Geschlechtsteile oder bestimmte Handlungen haben noch keine besondere Bedeutung für das Kind.

Kleine Kinder sind vollkommen unbefangen!

Anders ist das bei Jugendlichen, aber vor allem Erwachsenen, die schon auf sexuelle Erfahrungen – im Sinn von geschlechtlicher Liebe und Fortpflanzungsfähigkeit – zurückblicken. Sie können nicht mehr so unbefangen sein wie kleine Kinder. Wenn es um kindliche Körperwahrnehmung geht, sollten sich Erwachsene also stets vergegenwärtigen, dass sie ihre eigene erwachsene Sicht nicht auf das kindliche Verhalten übertragen können.

Stellen wir uns vor, eine Mutter sitzt mit ihrer dreijährigen Tochter gemütlich in der Badewanne – da fängt die Tochter an, sich für den nackten Busen der Mutter zu interessieren und ihn zu berühren, so dass sich die Brustwarzen aufstellen. Dieses Ereignis hat für die Mutter eine völlig andere Bedeutung als für ihr Kind. Aus Kindersicht ist gerade nichts Besonderes passiert, für die Mutter ist die Situation dagegen eher unangenehm, vielleicht übergriffig oder peinlich. Sie denkt sich vielleicht: „Oh je, das geht aber nicht!“ Vor dem inneren Auge von Mutter und Tochter laufen also zwei verschiedene Filme ab.

Ähnlich unterschiedlich ist die Wahrnehmung von Kindern und Erwachsenen in vielen Momenten der kindlichen Entwicklung. Wenn Sie sich also demnächst wundern oder sorgen sollten, weil Ihr Kind etwas entdeckt hat, was seine kindliche Neugier beflügelt, halten Sie einen Moment inne und versuchen Sie, die Situation aus der Perspektive des Kindes zu sehen.

Der Umgang des Kindes mit seinem Körper und seinen Bedürfnissen ist spielerisch, spontan, neugierig und unbefangen. Erwachsene reduzieren Sexualität oft aufgrund bestimmter Fantasien oder „Drehbücher“ auf das weite Feld des Geschlechtsverkehrs.



Baby, Kind, Erwachsener: Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens eine Vielzahl unterschiedlichster Erfahrungen, die seine sexuelle und persönliche Entwicklung beeinflussen. Welche sind wichtig?

*Ein Interview mit **Gunter Schmidt** – Sozialpsychologe, Psychotherapeut und Professor für Sexualforschung in Hamburg.*

Interview

Wie entwickelt sich Sexualität?

Was beeinflusst unsere sexuelle Entwicklung?

Interessanterweise vollzieht sich die sexuelle Entwicklung vor allem in nichtsexuellen Bereichen. Das heißt, sie wird von Erfahrungen und Erlebnissen geprägt, die nicht im engeren Sinn sexuell sind. Sexualität ist ja nicht ein isolierter Teil von uns, sondern eng mit unserer gesamten körperlichen und seelischen Entwicklung verknüpft.

Welche Erfahrungen sind das?

Zum Beispiel alle Erfahrungen, die wir von früh auf mit unseren Bedürfnissen machen. Konnten wir zum Beispiel als Kind darauf vertrauen, dass unsere Grundbedürfnisse wie Hunger, Durst oder auch nach körperlicher Nähe und Geborgenheit befriedigt wurden? Lernten wir später, dafür zu sorgen, eigene Bedürfnisse zu erfüllen oder mit Enttäuschungen umzugehen?

Was ist noch wichtig?

Sexualität erfahren wir mit dem Körper und unseren Sinnen. Das heißt, in ihr spiegeln sich auch alle Erfahrungen mit unserem Körper wider: Mögen wir ihn? Lernen wir, behutsam damit umzugehen? Können wir Körperlichkeit und Sinnlichkeit genießen?

Sinnlichkeit genießen – allein und mit anderen?

Ja, denn Sexualität vollzieht sich immer in Beziehung zu anderen Menschen. Wichtig sind also auch alle Erfahrungen, die wir von klein auf in Beziehungen machen, mit unseren Eltern, Geschwistern oder Gleichaltrigen. Fühlen wir uns geliebt? Können wir uns auf andere verlassen? Respektieren sie uns? Spüren wir, wichtig für andere zu sein?

Welcher Bereich spielt noch eine Rolle?

Wir machen Sex als Frau oder Mann. Egal, ob wir heterosexuell, schwul oder lesbisch sind. Unsere Geschichte als Mädchen oder Junge, als Frau oder Mann schlägt sich also auch in unserer Sexualität nieder. Wurden wir als Junge bzw. Mädchen – das heißt, in unserem Geschlecht – angenommen und gemocht, bestätigt und geschätzt?



Sexualität entwickelt sich also eingebettet in viele andere Erfahrungen.

Richtig. Sexuelles Erleben und sexuelle Kompetenz sind mit den vier großen Entwicklungsbereichen verknüpft, die ich schon nannte: mit der Geschichte unserer Bedürfnisse, mit der Geschichte unseres Körpers, mit der Geschichte unserer Beziehungen und viertens mit unserer Geschlechtsgeschichte. Alle diese Erfahrungen beeinflussen unsere sexuelle Entwicklung und Persönlichkeit grundlegend.

Sie sagten vorhin, diese Erfahrungen sind wichtiger als sexuelle Erfahrungen im engeren Sinn. Wie meinen Sie das genau?

Nehmen wir an, ein Vater tadelt seine vierjährige Tochter, die gerade auf dem Sitz ihres Dreirades hin- und herrutscht, vielleicht gibt er ihr sogar einen Klaps auf den Po. Dieser Vater vermittelt dem Kind zweifellos eine negative Erfahrung. Aber diese Erfahrung ist für die spätere Sexualität des Kindes sehr viel weniger bedeutsam als zum Beispiel die Qualität seiner Beziehung zu den Eltern – das Zulassen von Sinnlichkeit in dieser Beziehung; die Erfahrung, dass die eigenen Wünsche die Autonomie bzw. Unabhängigkeit nicht zerstören; die Zuverlässigkeit, mit der man auf die Befriedigung seiner Wünsche vertrauen kann; die Sicherheit, die ein Kind erfährt, als Junge oder Mädchen geliebt zu werden.

Dann müssen Eltern nicht in jeder einzelnen Situation „perfekt“ reagieren?

Das können sie gar nicht.

Interessieren sich Kinder heute mehr für Sexualität als früher?

Nein. Aber sie interessieren sich unbefangener und weniger mit dem Bewusstsein des Verbotenen. Heute konfrontieren manche Vorschulkinder ihre Eltern oder auch Erzieher und Erzieherinnen ziemlich selbstverständlich mit ihrer kindlichen sexuellen Neugier und ihrem Forschungsdrang. Manche Erwachsenen sind darüber amüsiert, andere verblüfft, viele reagieren auch ein wenig ratlos, unsicher oder verlegen.

Wieso reagieren Erwachsene auf kindliche Sexualität oft unsicher?

Weil es keine „fertigen“ Reaktionsmuster gibt, die auf alle Kinder und Situationen passen. Was tun, wenn Vierjährige in der Ecke des Wohnzimmers unter den Augen der Eltern in aller Ruhe mit Doktorspielen beginnen? Da gibt es nicht die richtige, perfekte Antwort oder Reaktion. Bei der Suche nach ihrer persönlichen Antwort können Eltern aber zwei Regeln beherzigen: Erstens sollte ein Kind lernen, dass das Spielen an den Geschlechtsorganen nicht in die Öffentlichkeit gehört, weil das anderen Leuten unangenehm sein könnte. Und zweitens sollten Kinder früh lernen, im körperlichen und sexuellen Bereich die Grenzen anderer zu respektieren.



Eltern sind Vorbilder!
Aufklärung ist keine einmalige Sache, sondern sollte Kinder im Großwerden immer wieder liebevoll begleiten – sei es in Form von bewussten, altersgerechten Mitteilungen über bestimmte Sachverhalte, sei es (noch wichtiger!), indem die Eltern ihren Kindern vorleben, wie sie mit Gefühlen umgehen, wie sie Beziehungen gestalten, worüber sie lachen und vieles mehr.



10

Babys erleben die Welt mit allen Sinnen!

Wenn ein kleiner Mensch auf die Welt kommt, ist er von Anfang an mit allen Sinnen ausgestattet, um die Welt zu erkunden: Er kann fühlen, schmecken, riechen, hören und sehen! Allerdings sind nicht alle Sinne gleich weit entwickelt. In den ersten Lebensmonaten können Säuglinge zum Beispiel noch nicht so gut sehen – dafür sind der Mund, die Nase und die Haut um so empfindsamer. Mit dem Mund saugen Babys an der Brust (oder aus dem Fläschchen), um ihren Hunger und Durst zu stillen. Und sie nuckeln oft auch dann noch am Daumen oder Schnuller zufrieden weiter, wenn sie satt sind. Einfach, um das wohlige Gefühl zu erhalten. Der Mund bleibt noch für einige Zeit ein besonders sensibles Wahrnehmungsorgan, wundern Sie sich deshalb nicht, wenn Ihr Kind vieles in den Mund nimmt.

Säuglinge sind „Traglinge“

Die zarte Haut nimmt von Geburt an jede Berührung und jeden Reiz sehr intensiv auf: Babys haben ein angeborenes Bedürfnis nach Körperkontakt und Zärtlichkeit. Die Eltern reagieren darauf – die Mutter auf ihre Art, der Vater auf seine Art. Sie halten ihr Kind liebevoll in den Armen, herzen und küssen es, klopfen ihm nach dem Trinken vorsichtig auf den Rücken oder wiegen es sanft in den Schlaf. Wahrscheinlich haben Sie es längst gemerkt: Säuglinge werden gern gehalten und getragen. Sie brauchen und genießen den großflächigen Körperkontakt. Alle diese sinnlichen Erfahrungen sind wichtig für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung Ihres Kindes, denn mit jedem Reiz und mit jeder Berührung lernt es etwas Neues.

Wie wichtig solche Streicheleinheiten für kleine Kinder sind, zeigen auch verschiedene Studien mit zu früh geborenen Babys: Wurden diese liebevoll gestreichelt oder massiert, durften sie auf einem kuscheligen Schaffell liegen oder den Körperkontakt zu ihren Eltern genießen, so nahmen sie schneller an Gewicht zu und schnitten in Entwicklungstests besser ab.

Liebevolle und verlässliche Eltern sorgen für einen guten Start ins Leben

Im Kontakt zu den Eltern (oder anderen vertrauten Bezugspersonen) lernt das Baby auch, wie sein Körper im Sinn liebevoller Zuwendung auf andere Menschen wirkt: Die Haut fühlt sich so wunderbar weich an, sie riecht so gut und wie winzig die kleinen Füße und Hände sind...

Auch verschiedenste Geräusche begleiten das Baby von Anfang an in seiner Entwicklung: Deshalb sollten Sie mit Ihrem Kind sprechen, selbst wenn es Sie noch nicht verstehen kann. Hört das Baby Ihre Stimme, so weiß es, dass Sie da sind und fühlt sich geborgen.

Ungefähr im fünften Monat werden Sie feststellen, dass Ihr Kind es immer häufiger schafft, gezielt nach bestimmten Dingen zu greifen. Hier besteht kein grundlegender Unterschied, ob es das Bein, die Genitalien oder der Strampler sind. Es erkundet seinen ganzen Körper unbefangen. Alles ist interessant.

Generell gilt: Ob es das Kuscheltier, der Greifring oder die eigenen Finger sind – fast alles, was ein Säugling erwischen kann, steckt er erstmal in den Mund, um genauere Informationen zu bekommen. Wie schmeckt das? Ist es hart oder weich? Kalt oder warm?



Durch zärtliche und aufmerksame Behandlung und Pflege lernen schon kleine Kinder, ihren eigenen Körper als wertvoll zu empfinden.

Das erste bewusste Lächeln – und die ersten Beziehungen...

Schon Neugeborene sind mit umfassenden Verhaltensweisen zum sozialen Austausch ausgestattet und versuchen von Anfang an, mit ihren Bezugspersonen in Kontakt zu kommen. Sie hören am besten im Frequenzbereich der menschlichen Stimme und werden besonders aufmerksam, wenn sie vertraute Stimmen hören. Schon nach wenigen Tagen erkennen sie ihre Mutter auch am Geruch und spüren, ob ihnen bestimmte Hautpartien – zum Beispiel die mütterliche Brust, der Hals oder die Schultern – vertraut sind oder nicht. Sie reagieren mit Blicken, Lauten oder gesteigerter Aufmerksamkeit auf vertraute Personen. Zwischen sechs und zehn Wochen lächeln viele Kinder auch bewusst ihre Mutter, ihren Vater oder eine andere Person an und können damit von sich aus eine „Beziehung“ zu einem anderen Menschen aufnehmen.

Schritt für Schritt findet sich das Kind immer besser in der Welt zurecht und erweitert seinen Aktionsradius bzw. Spielraum. Im ersten Lebensjahr beginnen Babys auch, sich allein fortzubewegen – etwa bis zum 9. Monat zunächst durch Robben oder Krabbeln, bis sie mit gut einem Jahr schließlich lernen, auch allein zu laufen (im Durchschnitt mit 13 Monaten). Ein wichtiger Schritt, denn jetzt kann Ihr Kind von sich aus bestimmen, ob es auf etwas bzw. jemanden zugehen möchte oder sich lieber davon wegbewegen will.



Elternfrage:

Kann man ein Kind zu sehr mit Aufmerksamkeit „verwöhnen“?

Antwort:

Nein – wenn es darum geht, einem Kind Aufmerksamkeit und Zuwendung zu schenken, ist diese Sorge unbegründet. Eltern können weder einem Säugling noch einem Kleinkind oder älteren Kind zu viel liebevolle Zuwendung oder Zärtlichkeit geben. Allerdings sollten sie das kindliche Ruhebedürfnis achten – und eventuelle Gesten der Ablehnung respektieren. Wenn sich Babys bzw. Kleinkinder wegducken oder weinerlich reagieren, ist das meist ein Zeichen, dass sie ihre Ruhe brauchen. Vielleicht ist das Kind müde? Oder es möchte sich mit sich selbst beschäftigen?

Eine gute Eltern-Kind-Beziehung ist prägend

Ungefähr in dieser Zeit zeigen kleine Kinder auch zunehmend, wie wichtig die Eltern bzw. vertraute Bezugspersonen für sie sind. In neuen oder bedrohlichen Situationen kann es jetzt zum Beispiel sein, dass sie Mutter oder Vater nicht von der Seite weichen oder sogar weinen, um den Eltern ganz nah zu bleiben. Dieses angeborene „Bindungsverhalten“ zeigt, wie grundlegend bedeutsam der Aufbau einer guten und vor allem verlässlichen Eltern-Kind-Beziehung im ersten Lebensjahr ist. Gleichzeitig ist es ein wichtiger Entwicklungsschritt und befriedigt das kindliche Bedürfnis nach Nähe, Schutz und Geborgenheit.

Eine gute Beziehung zu Mutter und Vater vermittelt Kindern so etwas wie ein „Urvertrauen“ und fördert die kindliche Entwicklung deshalb von Anfang an positiv. Mit anderen Worten: Eine sichere Bindung zu den Eltern oder anderen liebevoll zugewandten und verlässlichen Bezugspersonen versetzt kleine Kinder in die bestmögliche Ausgangsposition, um ihre Umwelt zu entdecken und ihr Leben zu meistern. Frühe positive Erfahrungen sind prägend, auf ihnen bauen alle späteren Erfahrungen auf. Heute weiß man, dass auch „Liebesfähigkeit“ bzw. eine umfassende Beziehungsfähigkeit im Erwachsenenalter auf der gesamten Eltern-Kind-Beziehung basiert.

**Innige Blicke,
liebevolle Worte
und Berührungen,
die einem Kind
das Gefühl von
Geborgenheit und
Verlässlichkeit
geben, fördern die
gesamte Entwicklung
Ihres Kindes.**



Erfahrungen der Sinne

Wenn Mütter (und Väter) über den Kontakt zu ihren Babys sprechen, gibt es – neben der großen Freude und den manchmal sehr anstrengenden Tagen und Nächten – vor allem zwei weitere Themen: das Stillen und die Körperpflege bzw. das Wickeln!

Kein Zufall, denn über Mund und Haut tritt Ihr Kind in den ersten Lebenswochen am intensivsten mit seiner Umwelt in Beziehung. Ohne das vielleicht so genau zu wissen, reagieren die meisten Eltern auf diese entwicklungspsychologische Erkenntnis intuitiv richtig und räumen sowohl dem Stillen als auch der Körperpflege ihres Kindes im Alltag einen besonderen Platz ein – zum Beispiel mit einem bequemen Sessel, um das Kind entspannt in den Armen halten zu können oder einer liebevoll ausgesuchten Wickelkommode (oder einem Wickeltisch), über dem ein Mobile sowie ein Heizstrahler für kühlere Tage hängen. Beim Stillen bzw. Trinken und während der Körperpflege machen Babys viele sinnliche Erfahrungen, die ihre Entwicklung und ihr Vertrauen in die Welt positiv beeinflussen – Mutter und Vater haben daran einen großen Anteil.

Saugen und Nuckeln: eine sinnliche Freude

Der Babymund ist besonders für erste intensive Körpererfahrungen ausgestattet: mit kräftigen Muskeln zum Saugen und mit vielen Sensoren zum Fühlen. Das Saugen und Nuckeln an der Mutterbrust oder Flasche fühlt sich gut an. Es ist ein schönes Gefühl, satt zu sein. Und die Geborgenheit der Mutter oder einer anderen Bezugsperson zu spüren, ihrem großen Körper ganz nah zu sein. So gesehen ist der Mund die erste Quelle der Lust und die damit verbundenen positiven Erfahrungen übertragen sich bald auch auf andere Gegenstände: zum Beispiel den „Schnuller“, die eigenen Finger oder ein Schmusetuch.

Elternfrage:

Mein kleiner Sohn (1) hatte eine Erektion. Ist das normal?

Antwort:

Erektionen bei Säuglingen sind nichts Besonderes – wäre das Kind nicht ständig in einer Windel, würde man sie bei vielen Kindern auch in anderen Situationen bemerken, in denen sie entspannt sind oder wenn sie sich über etwas aufregen.

Nacktsein ist wunderbar!

Wenn die schwere nasse Windel ab ist, geht das Leben los! Sicher haben Sie auch schon beobachtet, wie sehr es Babys genießen, nackt zu sein. Endlich können sie sich uneingeschränkt bewegen, nach Herzenslust strampeln oder die Beine in die Luft recken. Ohne die Beeinträchtigung von Windel, Body und Strampelanzug spüren Babys ihren Körper viel intensiver. Ob Eltern ihrem Kind einen dicken Kuss auf den Bauch geben oder zärtlich die Arme und Beine streicheln: Die Haut steht im Mittelpunkt aller dieser Erfahrungen.

Je weiter sich Ihr Kind entwickelt, umso größer wird sein Bedürfnis, den eigenen Körper auch mit den Händen zu erkunden. Auch deshalb ist Nacktsein wunderbar, denn wie soll ein Baby den eigenen Körper durch Kleidung und Windel hindurch spüren bzw. untersuchen?

Zusammen baden – ein Fest!

Babys lieben es, mit einem Elternteil oder größeren Geschwistern in die Badewanne zu gehen. Sie genießen das warme, weiche Wasser auf der Haut, liegen entspannt bei Mutter oder Vater auf dem nackten Bauch oder erleben ihre erste kleine Rutschpartie – und je weniger sie dabei in ihrem Bewegungsdrang behindert werden, desto besser. Natürlich muss man vor allem im ersten Lebensjahr aufpassen, dass die Kleinen nicht ab- oder ausrutschen oder gar untertauchen.

15



„Zeig mal“ – „guck mal“: Wenn Kinder die Welt erobern...

Mit jedem Tag und jedem Monat, den Ihr Kind älter wird, erobert es ein neues Stück von der Welt. Es beginnt, durch die Wohnung zu krabbeln und räumt mit Vorliebe Regale oder Küchenschränke aus, um alle dort befindlichen Gegenstände genauestens zu betrachten und zu befühlen. Gefällt ihm zum Beispiel eine bunte Plastischale oder ein großer Kochlöffel besonders gut, so zeigt es diese Dinge der Mutter oder dem Vater, um seine Begeisterung zu teilen.

Bald darauf zieht sich Ihr Kind an Tischkanten und Stühlen hoch. Und wie stolz ist es, wenn es die ersten Worte sprechen kann oder allein seine ersten Schritte geht. Das heißt, im zweiten Lebensjahr erwirbt Ihr Kind viele neue Kompetenzen bzw. Kenntnisse: Es lernt sprechen – also andere zu verstehen und sich selbst mitzuteilen. Es lernt laufen und bekommt dadurch eine neue Perspektive bzw. Sicht auf seine Umwelt.

Gegenstände, andere Menschen, Gefühle: Ihr Kind entdeckt jetzt ständig etwas Neues, was sein Interesse fesselt. Auch den eigenen Körper erkundet und begreift es nun mit einer neuen Qualität: Jungen wie Mädchen interessieren sich für ihre Geschlechtsteile – und es ist recht unterschiedlich, was genau sie dabei erkunden und wie intensiv sie es tun. Im Mittelpunkt der kindlichen Neugier steht zunächst vor allem das Erfassen und Begreifen der eigenen Genitalien: Wie fühlen sie sich an? Und was kann ich damit alles machen?

Schöne Gefühle und körperliche Neugier

Diese kindliche Neugier auf den eigenen Körper und die damit verbundenen schönen Gefühle haben eine vollkommen andere Qualität als die von Erwachsenen, die bei der Selbstbefriedigung einen Orgasmus anstreben. Kleine Kinder spielen oft gedankenverloren an sich herum und genießen einfach das schöne Gefühl, manchmal auch die wohlige Beruhigung und Entspannung! Wenn Kinder das ungewöhnlich häufig tun, ist das übrigens kein Hinweis auf „Übersexualisierung“ oder Missbrauch, sondern eher auf Zurückgezogenheit und Kontaktscheu.

Interessanterweise zeigen Kinder die ersten sexuellen Reaktionen sogar schon im Mutterleib und in den ersten Monaten nach der Geburt. Nachgewiesen sind die Erektionen bei kleinen Jungen, die in verschiedenen Situationen vorkommen – etwa beim Schlafen, Saugen oder auch bei Anspannung. Dabei gibt es große individuelle Unterschiede in der Häufigkeit. Weniger gut belegt, weil schwerer festzustellen, sind körperliche Reaktionen bei kleinen Mädchen.

„Ich bin ein Junge!“ – „Ich bin ein Mädchen!“

Das sind wichtige Erfahrungen und die ersten Bausteine für ein Bewusstsein des eigenen Geschlechts. Schon im zweiten Lebensjahr fangen Kinder an, zu verstehen, dass es zwei verschiedene Geschlechter gibt und dass man Mädchen bzw. Frauen und Jungen bzw. Männer aufgrund bestimmter Eigenschaften und Merkmale unterscheiden kann. Interessanterweise sind das allerdings in diesem Alter häufig die Haare und Bekleidung, anhand derer kleine Kinder die Geschlechter unterscheiden.

„Ich bin ein Junge!“ – „Ich bin ein Mädchen!“ – mit dem zunehmenden Interesse für das eigene Geschlecht machen die Kinder neue und aufregende Entdeckungen, die sie – wie viele andere Er-



Jungen haben es in der Regel etwas leichter, ein positives Körperbewusstsein zu entwickeln als Mädchen. Ihr Geschlechtsteil ist viel besser zu sehen – und wird von den Eltern auch häufiger positiv und liebevoll kommentiert, während der Genitalbereich der Mädchen eher ausgespart und unbenannt bleibt.



fahrungen – unbedingt mit den Eltern (sowie eventuell auch anderen vertrauten Bezugspersonen) teilen wollen. Es kann sein, dass kleine Jungen jetzt strahlend ihren Penis zeigen und versuchen, die aufrechte Haltung von Männern beim Urinieren nachzuahmen. Kleine Mädchen heben manchmal voller Stolz ihren Rock, um damit andeutungsweise ihre Scheide zur Schau zu stellen.

Manche Jungen möchten jetzt vielleicht wissen, ob später in ihrem Bauch auch ein Baby wächst oder ob sie einen Busen bekommen werden. Manche Mädchen interessiert vielleicht, ob ihnen auch noch ein Penis wächst. Das ist ebenfalls Teil der bewusster werdenden Auseinandersetzung mit dem Geschlecht. Eltern können ihrem Sohn darauf zum Beispiel antworten: *„Nein, du bist ja ein Junge und wenn du groß bist, wirst du ein Mann. Männer haben keinen Busen und in ihrem Bauch wachsen auch keine Babys. Die wachsen nur im Bauch von Frauen.“* bzw. ihrer Tochter: *„Nein, du hast ja schon eine Scheide. Mädchen kommen mit einer Scheide zur Welt, Jungen mit einem Penis. Das ist so. Bei Jungen ist der Penis außen am Körper. Bei Mädchen sieht man nur einen Schlitz, aber dafür ist bei ihnen mehr im Körper versteckt.“*

18

Eltern müssen nicht alles erlauben oder zulassen, sondern sollten immer in Übereinstimmung mit ihrem Gefühl und ihrem Verstand reagieren. Deswegen ist es umso wichtiger, selbst darüber zu entscheiden, ob Eltern sich nackt vor ihren Kindern zeigen oder nicht. Was hilft der beste Tipp, wenn Sie als Mutter oder Vater nicht wirklich dahinter stehen können oder es Ihnen peinlich ist?

„Augen, Nase, Mund!“ – „Bauch, Po und???“

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, Kindern die ersten Begriffe für die Geschlechtsteile und die verschiedenen Ausscheidungsprozesse zu vermitteln. Ob Sie dazu Kosenamen oder die sachlichen Begriffe wählen, spielt in diesem Alter noch keine Rolle. Wichtig ist vor allem, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter die eigenen Geschlechtsteile kennt sowie bestimmte Worte für die weiblichen und männlichen Genitalien hat – und nicht den ganzen Unterleib mit Bauch oder Po bezeichnen, weil sie keine andere Bezeichnung dafür kennen.

Studien mit Kindern verschiedenen Alters haben gezeigt, dass Mädchen besser über die genitalen Unterschiede Bescheid wissen als Jungen. Geht es um das Benennen, so kennen etwa gleich viele Jungen und Mädchen Namen für das männliche Geschlechtsteil, aber nur sehr wenige Jungen haben einen Namen für das weibliche. Und manche Mädchen kennen zwar ein Wort für den Penis, aber kein(e) Wort(e) für ihre Schamlippen, die Scheide oder die Klitoris.

Elternfrage:

Dürfen Kinder in ihrer Neugier die Geschlechtsteile der Eltern berühren?

Antwort:

Ungefähr mit zwei Jahren fangen manche Kinder auch an, sich für die Geschlechtsteile der Erwachsenen zu interessieren. Sie beobachten Mutter und Vater, wenn diese sich morgens ankleiden oder gehen vielleicht gemeinsam mit einem Elternteil in die Badewanne. Diese Situationen sind für die Kinder willkommene Gelegenheiten, ihre kindliche sexuelle Neugier zu befriedigen. Aus Sicht der Kinder ist das vollkommen in Ordnung. Für die Erwachsenen kann eine „Untersuchung“ allerdings heikel werden. Vor allem, wenn Eltern spüren, dass sie sich schämen und es ihnen unangenehm ist. Was tun? Ganz klar: Wenn Ihnen das unangenehm ist, dürfen Sie die Untersuchung verweigern! Denn Eltern, die ihren Kindern zuliebe das eigene Schamgefühl unterdrücken, vermitteln ihrer Tochter oder ihrem Sohn eine „gefährliche Botschaft“. Nämlich: Es ist okay, Berührungen zu ertragen, die einem unangenehm sind. Besser, man sagt: „Das möchte ich nicht.“ Das verstehen auch schon kleinere Kinder und sie lernen dabei etwas sehr Wichtiges: dass jeder Mensch das Recht hat, seine Intimität zu schützen und „Nein“ zu sagen.

19

Das liegt unter anderem daran, dass die meisten Eltern ihren Kindern seltener eine Benennung für die weiblichen Genitalien anbieten als für die männlichen. Das geschieht nicht absichtlich, sondern ist vor allem ein Wahrnehmungs- und Sprachproblem. Die weiblichen Geschlechtsteile sind nicht so gut sichtbar und unsere Sprache kennt für sie nicht so viele positive und kindgerechte Begriffe.

„Mama, du siehst ja ganz anders aus ...“

In dieser Entwicklungsphase wächst auch das kindliche Interesse an den Geschlechtsteilen der Eltern und Geschwister – und je weniger Mama oder Papa, Bruder oder Schwester bekleidet sind, desto aufmerksamer werden sie betrachtet. Ob beim Abtrocknen nach der morgendlichen Dusche oder beim gemeinsamen Baden: Da ist kein Körperteil vor der Erkundung sicher. Viele Eltern sind von dieser Form der kindlichen Neugier total überrascht oder auch verunsichert, bestimmte intime Berührungen sind ihnen vielleicht auch unangenehm.



Die Erfahrungen von Offenheit, aber auch von Scham und Grenzen spielen in der Familie und in der kindlichen Sexualentwicklung eine zentrale Rolle. Warum?

Ein Interview mit **Bettina Schuhrke**, Professorin für Psychologie an der Evangelischen Fachhochschule Darmstadt. Die Expertin hat die kindliche Körperscham in mehreren Studien erforscht.

Interview

Kinder, Geschwister, Eltern – alle Menschen haben Grenzen!

20

Niemand schämt sich gern! Brauchen wir Menschen dieses Gefühl überhaupt?

Bettina Schuhrke: Unbedingt! Denn es signalisiert, ob im menschlichen Miteinander Grenzen übertreten worden sind. Mithilfe der Scham werden die eigenen Grenzen „markiert“, aber auch die Grenzen anderer. Überraschen wir einen Fremden auf der Toilette, weil er vergessen hat, abzuschließen, so ist ihm das meist peinlich – und uns auch.

Kinder lernen also dank dieses Gefühls, sich abzugrenzen?

Richtig. Das Schamgefühl macht die Entwicklung eines eigenen persönlichen Bereichs überhaupt erst möglich. Die Scham ist sozusagen die Hüterin der Privatsphäre.

Wann entstehen die ersten Schamgefühle bei Kindern?

Babys haben noch kein Schamgefühl, denn Scham ist eine sehr „komplexe Emotion“. Das heißt, es müssen sich erst bestimmte geistige Voraussetzungen entwickeln, um so etwas wie Scham oder verwandte Gefühle wie Peinlichkeit oder Verlegenheit überhaupt empfinden und wahrnehmen zu können.

Welches ist die wichtigste Voraussetzung?

Selbstbewusstsein – das Kind muss ein „Bewusstsein“ von sich als einer eigenständigen Person haben. Es lernt dann langsam, dass es von anderen in seinem Verhalten bewertet wird und welche Regeln für richtiges Verhalten im sozialen Miteinander gelten. Übrigens gibt es ja nicht nur körperliche Scham, sondern man



schämt sich zum Beispiel auch, wenn man etwas nicht gut gemacht hat. Unsere Studien speziell zur Körperscham haben gezeigt, dass sie nicht bei allen Kindern im gleichen Alter einsetzt. Einige Kinder zeigen schon im zweiten Lebensjahr erste Zeichen von Verlegenheit, häufiger beobachten Eltern das ab drei Jahren und mit sechs Jahren ist Körperscham bei den meisten da.

21

Sind Schamgefühl und Scham das Gleiche?

Nicht ganz! Eltern bemerken das Schamgefühl eher daran, dass Kinder von sich aus Türen zumachen oder sich nicht vor anderen umziehen wollen. Wirkliche Scham oder Peinlichkeit erlebt man ja nur, wenn Grenzen verletzt werden.

Welche Rolle spielen die Eltern bei der Entwicklung von Schamgefühlen?

Die Eltern setzen Regeln und Grenzen innerhalb der Familie und auch nach außen – sie können ihrem eigenen Gefühl nach oft gar nicht anders. Da möchte der zweijährige Sohn unbedingt mit auf die Toilette, wenn Mama muss. Oder die dreijährige Tochter, die bisher immer einvernehmlich mit Papa gebadet hat, entdeckt plötzlich, wie lustig es ist, kaltes Wasser auf seinen Penis zu schütten.

Eltern stoßen manchmal auch an ihre eigenen Grenzen...

Richtig. Der eine Vater nimmt das kalte Wasser mit Humor, der andere möchte sofort raus aus der Badewanne. Körperscham ist eine sehr persönliche Angelegenheit – bei Kindern und Erwachsenen. In unserer Studie haben wir festgestellt, dass die Schamregeln in Familien unterschiedlich sind. Zum Beispiel beim Toilet-

Bei aller Gelassenheit sollten Kinder im Großwerden lernen, dass die Entdeckung des eigenen Körpers und das Spielen damit – ob allein oder mit Gleichaltrigen zusammen – nichts ist, was man in der Öffentlichkeit macht, sondern etwas Privates. Kleinen Kindern kann man erklären, dass es für jede Tätigkeit einen Raum gibt: zum Kochen die Küche, zum Waschen das Badezimmer – und um ungestört seinen Körper zu erfahren zum Beispiel das Kinderzimmer.

tengang. Väter und ältere Geschwister sind da oft weniger tolerant als Mütter, sprich: Sie sperren die Tür hinter sich einfach ab. Mütter tolerieren die kindliche Begleitung eher, viele allerdings nur beim „kleinen Geschäft“.

Jedes Kind lernt also in seiner Familie, dass es unterschiedliche Toleranzen und Grenzen gibt und jeder Mensch eine eigene Intimsphäre hat.

Richtig. Aber es gibt in jeder Gesellschaft vor allem einen großen Bereich der Übereinstimmung, sonst würden wir ja ständig gegenseitig unsere Grenzen verletzen. Manche Schamregeln sind aber kompliziert und für Kinder schwer zu verstehen. Meist wird auch nicht ausdrücklich über Regeln gesprochen, sondern sie gehören zum scheinbar selbstverständlichen Alltagsverhalten – etwa, dass man sich morgens anzieht. Kinder beobachten genau, was ihnen Vater und Mutter, Geschwister, Großeltern oder Gleichaltrige vorleben. Die Eltern stehen also nicht allein da.

Aber manchmal schon. Wenn sich zum Beispiel eine Mutter im Sommer mit ihren Freundinnen im Garten trifft, ihr dreijähriger Sohn nackt bei ihr auf dem Schoß sitzt und plötzlich anfängt, an seinem Penis herumzuspielen, bis er eine Erektion hat ...

Dann muss sie entscheiden, wie sie reagiert, denn übersehen wird sie es nicht. Vermutlich hat das Kind noch kein Schamgefühl. Vielleicht war ihm langweilig und das Spielen eine wunderbare Ablenkung.

Wie kann man auf so eine Situation reagieren?

Die meisten Eltern würden kleine Kinder wohl mit etwas Interessantem ablenken. Wenn man sich angesichts der anderen Personen wohl dabei fühlt, ist es natürlich gut, wenn man dem Kind klar und ruhig eine mögliche Regel erklärt. Man kann zum Beispiel sagen: „Ich möchte nicht, dass du mit deinem Penis spielst, wenn ich mich mit der ... unterhalte“ und eventuell noch: „Wenn du willst, kannst du das in deinem Zimmer machen.“

Und wenn man schimpft?

Wenn Eltern stark emotional negativ reagieren, oft laut und mit einem ärgerlichen oder angeekelten Gesichtsausdruck, dann können kleine Kinder das nicht verstehen. Es macht ihnen Angst. Wenn solche Situationen sehr bedrohlich sind oder häufig vorkommen, muss man befürchten, dass das in der Erinnerung als Bewertung mit dem Genital verbunden wird.



Kann sich „zu viel“ Scham in der Familie negativ auswirken?

Ja, Kinder sollen Grenzen lernen, aber sie sollen ihren Körper nicht ablehnen. Unsere Studien zeigen, dass Kinder bald zwischen vertrauten und nicht vertrauten Personen unterscheiden und sich da unterschiedlich abgrenzen. In vielen Familien ist es heute bis zur Pubertät okay, sich nackt zu sehen. Aber wie gesagt, es gibt Unterschiede! Wenn zu Hause gar nicht über Körper und Sexualität gesprochen wird, ist das ein Nachteil. Vielleicht erleben die Kinder ihre Geschlechtsteile dann als etwas, über das sie nicht reden dürfen? Das macht natürlich jede Art von Sexualerziehung schwierig, die in der heutigen sexuell geprägten Umwelt sehr wichtig ist.



Elternfrage:

Beim Sex „erwischt“ – ist das schlimm?

23

Antwort:

Nein. Es kommt vor, dass Kinder ihre Eltern „in flagranti“ erwischen. In diesem Fall tragen die Kinder kein seelisches Trauma davon – meist empfinden sie diese Situation gar nicht als eine solche „Ausnahmesituation“ wie die ertappten Erwachsenen. Manchmal bietet sich an, dem Kind einfach nur kurz zu erklären, dass man gerade kuschelt und dazu seine Ruhe haben möchte. Falls ein Kind neugierig oder verunsichert ist, weil es lautes Stöhnen gehört hat und dabei an Schmerzen denkt oder auch über die heftigen Bewegungen erschrocken ist, die es gesehen hat, können die Eltern ihr Beisammensein unterbrechen und ihrem Kind erklären, dass Erwachsene beim Kuscheln bzw. Sex manchmal genauso laut sind wie tobende Kinder. Kinder lernen durch solche Situationen, dass ihre Eltern auch eine Intimsphäre haben – und ein Recht, diese zu schützen. Wenn Ihr Kind schon etwas älter und verständiger ist, können Sie ihm vielleicht auch beibringen, was es bedeutet, wenn eine Zimmertür geschlossen ist. Nämlich, dass da jemand seine Ruhe haben möchte und dass man anklopft, bevor man die Tür öffnet. Diese Regel gilt dann natürlich für Kinder- und Elternzimmer.

Grundsätzlich ist es wichtig, dass Vater und/oder Mutter ihre erwachsene Sexualität klar gegen die ihrer Kinder abgrenzen – das heißt: Sex zwischen Erwachsenen sollte nicht im Beisein der Kinder stattfinden.

Spielen, Fragen, Ausprobieren

Zwischen zwei und drei Jahren haben Kinder großen Spaß am Experimentieren. Was passiert, wenn ich alle Fingerfarben durcheinandermatsche? Kann ich auch auf Mamas hohen Schuhen laufen? Wie funktionieren die Knöpfe der Waschmaschine? Viele Kinder stellen eine Frage nach der nächsten, werden dabei Schritt für Schritt selbstständiger, möchten möglichst alles allein machen – und entwickeln dabei einen zunehmend eigenen Willen.



Ein bisschen Trotz gehört dazu!

Eltern machen in dieser Zeit ihre ersten Erfahrungen mit dem Trotz: Immer öfter möchte sich ihr Kind mit seinen Wünschen und Vorstellungen durchsetzen, statt auf die langweiligen Anweisungen der Erwachsenen zu hören. Jetzt sammelt Ihr Sohn bzw. Ihre Tochter die ersten wichtigen Erfahrungen mit der Selbstbehauptung: Werden die kindlichen Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse von den Eltern gehört und berücksichtigt? Kinder, die jetzt lernen, dass ihre Sicht der Dinge ernst genommen wird (ohne dass ihnen alles erlaubt wird!), haben es später leichter, ihre eigenen Bedürfnisse anderen Menschen gegenüber zu äußern.

Denn ein Kind, das trotzig sein darf, hat am Ende dieser stressigen Zeit etwas sehr Wichtiges gelernt: nämlich, dass es eine eigenständige Person mit eigenem Willen ist, die ein Recht darauf hat, ihren eigenen Gefühlen zu trauen. Eine Person, die aber auch Rücksicht nehmen muss. Aber die sich, wenn es darauf ankommt, durchsetzen und abgrenzen kann und darf. Und die von ihren Eltern geliebt wird, selbst, wenn sie eine andere Meinung vertritt.

Kinder dürfen „Ja“ und „Nein“ sagen

Es kann zum Beispiel auch sein, dass Kinder im Gegensatz zu ihren Eltern oder gleichaltrigen Kindern schamhaft sind und sich nur umziehen oder auf Toilette gehen wollen, wenn niemand dabei ist. Hier ist es wichtig, die Wünsche des Kindes zu respektieren und keine Rechtfertigung dafür zu verlangen – es braucht eben mehr Intimität als Sie oder andere Kinder und das ist sein gutes Recht.

Im zweiten Lebensjahr entdecken Kinder ihre Genitalien bereits sehr bewusst – je nachdem, wie viele Möglichkeiten ihnen dazu gelassen werden. Großes Interesse wecken jetzt auch die Ausscheidungsfunktionen des Körpers. Manche Eltern unterliegen dem Druck, dass ihr Kind möglichst früh „sauber“ oder „trocken“ sein soll. Doch wie bei allen anderen Entwicklungsschritten hat jedes Kind seinen eigenen Zeitplan – auch für die willentliche Kontrolle des „kleinen“ und „großen“ Geschäfts. Das kann mit 18, mit 24, aber auch erst mit 36 Monaten sein. Im Durchschnitt werden Kinder heute tagsüber mit 28 Monaten, nachts mit 33 Monaten trocken. Spätestens mit vier bis fünf Jahren werden sie keine Windel mehr brauchen.



Dass Kinder das Recht haben, „Ja“ oder „Nein“ zu sagen, ist auch eine wichtige Voraussetzung zur Vorbeugung von sexuellem Missbrauch.

Sauberkeitserziehung: Den richtigen Zeitpunkt „bestimmt“ jedes Kind selbst

Sie tun Ihrem Kind einen großen Gefallen, wenn Sie bei der Sauberkeitserziehung geduldig sind und möglichst auf jeden Drill verzichten, denn Studien haben gezeigt, dass das Üben des Toilettengangs keinen Einfluss auf den Zeitpunkt des Trockenwerdens hat. Kinder müssen nämlich einige Voraussetzungen mitbringen, bevor sie von sich aus rechtzeitig auf den Topf oder die Toilette gehen können. Sie brauchen ein Zeitgefühl und müssen verstehen, dass das Druckgefühl im Bauch oder auf der Blase mit ihren Ausscheidungen zusammenhängt. Außerdem müssen sie ihre Darm- und Blasenmuskulatur sowie die jeweiligen Schließmuskeln sicher beherrschen. Dabei ist die Kontrolle des „großen“ Geschäfts für die Kinder zunächst leichter zu erlernen, denn die vorangehenden Signale sind deutlicher. Außerdem müssen sie viel seltener „groß“ als „klein“. Am schwierigsten ist die Kontrolle des „kleinen“ Geschäfts in der Nacht.



Kinder haben das Bedürfnis, ihren Körper und ihre Gefühle zu entdecken. Und sie möchten spüren, dass ihre Gefühle wirklich respektiert werden.

Mädchen und Jungen sind stolz, wenn sie ihren Körper gut kennen

Zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr, wenn das Interesse für die eigenen Ausscheidungen wächst, sind viele Kinder außerordentlich stolz, dass sie ihren Körper nun schon so gut kennen. Deshalb zeigen sie auch gern die Produkte ihrer neuen Kunst herum. Vielleicht können Sie als Mutter oder Vater den kindlichen Stolz sogar einen Moment lang teilen und schütten das kindliche „Geschäft“ nicht gleich weg. Die eigenen Ausscheidungen sind für Kinder nämlich sehr interessant.

Kinder möchten groß und stark sein!

Ungefähr mit drei Jahren, manchmal auch etwas früher oder später, erleben Kinder einen verstärkten Expansions- und Bewegungsdrang: Sie möchten groß und stark sein und entfernen sich häufiger und selbstverständlicher von den Eltern. Durch die vermehrte Begegnung mit „fremden“ Menschen und das damit verbundene Kennenlernen neuer Regeln – vielleicht im Kindergarten – macht Ihr Kind einen weiteren großen Entwicklungsschritt: Es wird selbstständiger und unabhängiger. Andererseits kann es auf die vielen neuen Erfahrungen mit bisher unbekannter Vorsicht oder sogar Ängstlichkeit reagieren, andere Kinder brauchen in dieser Zeit vielleicht noch einmal die besondere Aufmerksamkeit, Sicherheit und Zuwendung ihrer Eltern.

In der Spielgruppe oder im Kindergarten baut Ihr Kind eigene Freundschaften auf und lernt allmählich, soziale Regeln im Umgang mit anderen zu beachten: Es erfährt, dass es wichtig ist, Rücksicht auf andere zu nehmen – oder sich durchzusetzen. Alle Verhaltensweisen, die es jetzt lernt, sind neben dem, was das Kind an Zärtlichkeit, Fürsorge, Annahme, Verantwortung und Respekt zu Hause erfahren hat, eine wichtige Grundlage für sein späteres Lebensgefühl in Beziehungen.



Elternfrage:

Wie viel Zärtlichkeit unter Kindern ist „normal“?

Antwort:

Die Zärtlichkeit unter Kindern ist meistens Ausdruck einer besonders intensiven Freundschaft, vielleicht sogar einer innigen „Kinderliebe“ – zwischen vier und sechs Jahren können Mädchen sehr eng mit Jungen befreundet sein, aber auch Mädchen mit Mädchen oder Jungen mit Jungen. Die „Pärchen“ wollen sich meist möglichst nah sein, nehmen sich in den Arm oder streicheln sich. Und vielleicht probieren sie im Spiel auch aus, wie es ist, sich lange zu küssen. Eben so, wie sie es bei den Erwachsenen gesehen haben. Das ist bei Kindern dieser Altersgruppe (bis 6 Jahre) vollkommen in Ordnung und – falls Sie sich darüber Sorgen machen – im Fall von gleichgeschlechtlichen Küssen auch mit Sicherheit kein Hinweis auf eine spätere sexuelle Orientierung im Erwachsenenalter.

Kinderliebe: „Und wenn wir groß sind, heiraten wir ...“

Die seelische Entwicklung ist inzwischen so weit fortgeschritten, dass Ihr Kind tiefe Zuneigung für ein Mädchen oder einen Jungen seines Alters empfinden und ausdrücken kann. Manche dieser Kinderbeziehungen sind sehr intensiv und liebevoll: Dann möchte das Kind am liebsten nur noch mit „seiner Freundin“ oder „seinem Freund“ zusammen sein und ihr oder ihm möglichst nah sein – auch körperlich. Solche innigen Freundschaften können gleich- oder gegengeschlechtlich sein. Oft verkünden die betreffenden Pärchen, dass sie später einmal heiraten wollen. Jetzt ist es wichtig, dass Eltern diese kindlichen Gefühle anerkennen und verstehen, ohne sie zu bewerten oder abzuwerten.

27





Kinder brauchen Freunde – zum Vergleichen, Verlieben oder Doktorspielen

Mit vier bis fünf Jahren ist die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes so weit fortgeschritten, dass das Interesse für das eigene und das andere Geschlecht eine neue Stufe erreicht. Es kann jetzt Geschichten erzählen, denkt sich verschiedene Szenen aus, baut sie allein oder mit Freunden nach und spielt dabei verschiedene Alltagssituationen durch. Jetzt wollen Kinder ausprobieren, wie sich die Geschlechterrollen im Alltag und im sozialen Verhalten gestalten – Vorbilder sind meistens die Eltern oder andere Erwachsene aus ihrer Umgebung, manchmal auch große Geschwister oder deren Freunde.



Rollentausch macht Spaß – und fördert die Entwicklung

Ob sie Einkaufen, Baustelle, Arzt oder Vater-Mutter-Kind spielen: Kinder spielen am liebsten nach, was für sie besonders schön, spannend oder schlimm war. Durch das Nachspielen und Nachahmen finden die Kinder Kontakt zueinander und lernen, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Sie können ausprobieren, wie man etwas erreicht und wann man an Grenzen stößt – die eigenen oder die Grenzen anderer. Sie lernen verschiedene Regeln des Zusammenlebens und können diese Regeln in ihren Konsequenzen ausprobieren. Ein wichtiger Schritt, um das soziale Miteinander besser zu verstehen.

„Arzt“ spielen Kinder nicht mit jedem!

Das neue Interesse an anderen hat auch eine körperliche Dimension. Um andere Kinder genau zu betrachten und zu untersuchen, gibt es für Jungen und Mädchen in diesem Alter nichts Spannenderes als „Doktorspielen“ – schließlich sind Arztbesuche aufgrund von Kinderkrankheiten oder Vorsorgeuntersuchungen für sie eine wichtige und regelmäßige Erfahrung. Mit dem „Arzt-koffer“, seit Jahrzehnten ein Klassiker im Sortiment der beliebtesten Spielsachen, spielen Kinder nach, was sie beim Arztbesuch erlebt haben. Sie horchen sich gegenseitig ab, geben sich eine „Spritze“ oder „Medizin“.

Manchmal werden die gegenseitigen „Untersuchungen“ auch gründlicher. Viele Eltern und Erzieherinnen haben das schon beobachtet: Da geht die Tür zum Kinderzimmer oder Ruheraum zu und es ist eine zeitlang auffällig ruhig. Erwachsene sollten das ruhig erlauben, denn beim Doktorspielen wollen Kinder keine Zuschauer!

Wenn kleine Kinder in andere Rollen schlüpfen oder anderen Menschen das richtige Geschlecht zuordnen wollen, orientieren sie sich dabei manchmal an Vorurteilen oder Klischees. Das hat auch etwas damit zu tun, dass Kinder gerade erst anfangen, Begriffe für die Welt aufzubauen – und dabei zunächst einmal klare Linien ziehen wollen. Oft werden diese im Schulalter auch wieder „aufgeweicht“.



30

Ob tiefe Zuneigung, Eifersucht oder Neugier: Kinder sollten im Familienalltag keine Angst haben, Gefühle zu zeigen oder Fragen zu stellen. Deshalb ist es gut, wenn Eltern immer ein offenes Ohr haben und ihnen durch liebevolle Gesten zeigen, was Nähe und Vertrauen bedeutet.

Sie suchen sich ihre Mitspielenden – Freund, Freundin oder vielleicht sogar mehrere Kinder – sorgfältig aus. Das Geschlecht ist dabei nicht ausschlaggebend. Es geht vor allem darum, die kindliche Neugier zu befriedigen und sich zu vergewissern, wie Mädchen und/oder wie Jungen aussehen. Verbunden damit können die Kinder nun auch eigenhändig überprüfen, ob sie selbst alles haben, was sie zu einem richtigen Jungen oder Mädchen macht. Haben die Kinder sich gegenseitig oft genug untersucht, eingecremt, abgehört, betrachtet oder angefasst und dabei alle Körperregionen kennengelernt, rücken meist wieder andere Spiele in den Vordergrund – die Doktorspiele verlieren ihre Faszination. Eingreifen sollten Erwachsene nur dann, wenn sie mitbekommen, dass ein älteres Kind Jüngere zum Spiel überredet bzw. ausnutzt oder aber ein Kind gegen seinen Willen mitspielt.

„Große“ Gefühle: Liebe und Eifersucht

Irgendwann zwischen drei und fünf Jahren entdecken viele Mädchen auch ihre besondere Liebe für den Vater und viele Jungen ihre Liebe für die Mutter. „Wenn ich mal groß bin, heirate ich dich!“ – damit drücken die Kinder aus, wie lieb sie Mama oder Papa haben und wie wichtig sie/er ihnen ist! Manche Kinder sind jetzt auch sehr eifersüchtig auf den jeweils anderen Elternteil und finden, dass er ihre Zweisamkeit mit der geliebten Mutter oder dem geliebten Vater eigentlich nur stört.

Auch wenn so ein Verhalten ziemlich irritieren oder „nerven“ kann, sollten Eltern sich jetzt klarmachen, dass ihr Sohn bzw. ihre Tochter sich nicht absichtlich so verhalten, sondern vermutlich nicht aus ihrer Haut können. Begegnen Sie diesen ersten heftigeren kindlichen Gefühlen möglichst mit Liebe und Verständnis.



Elternfrage:

Mein Sohn, 4, zieht so gern Kleider an und schminkt sich mit Begeisterung.
Muss ich mir Sorgen machen, dass mit ihm etwas nicht stimmt ...?

Antwort:

Nein. Im Alter von vier bis sechs Jahren setzen sich kleine Kinder auf verschiedenste Art und Weise mit ihrem Geschlecht und dem dazugehörigen Verhalten auseinander. Sie beobachten die Erwachsenen und ältere Geschwister bzw. andere Kinder in ihrem Umfeld genau oder spielen begeistert nach, was sie im Fernsehen oder in einem Bilderbuch gesehen haben. Manchmal übertreiben sie dabei, aber das dient nur dazu, sich besser in die Rolle einfühlen zu können und sie in der Übersteigerung deutlicher zu spüren. Diese Rollenspiele können sowohl das eigene als auch das Gegengeschlecht zum Inhalt haben. Spielen Kinder das eigene Geschlecht nach, so können sie damit einen ersten Hauch von Erwachsensein genießen. Manchmal experimentieren Kinder auch mit der Gegenrolle, was vor allem bei Jungen misstrauisch beäugt wird. Auch wenn es Ihnen vielleicht schwerfällt: Lassen Sie Ihrem Sohn sein aufregendes Spiel, denn mehr steckt nicht dahinter. Gönnen Sie ihm den Spaß an Lippenstift, rot lackierten Fingernägeln und Kleid oder Rock – auch über ein paar Stunden hinaus. Denn irgendwann wird er ein neues Spiel entdecken.

Gleichzeitig müssen Sie Ihrem Kind aber auch zeigen, dass Ihre Liebesbeziehung zwischen Mann und Frau davon unberührt bleibt.

Wenn Sie alleinerziehend sind, kann es manchmal schwer sein, den intensiven Gefühlen Ihres Kindes verständnisvoll zu begegnen. Vielleicht zeigt es seine tiefe Zuneigung jetzt besonders stark und möchte nur noch mit Ihnen zusammen sein und auch ständig bei Ihnen im Bett schlafen. Vielleicht wendet es sich aber auch einer anderen vertrauten Bezugsperson zu und überschüttet diese mit seinen kindlichen Liebesbeweisen. In beiden Fällen gilt es, mit Feingefühl auf eine klare Abgrenzung zu achten, damit keine Missverständnisse entstehen. Damit Kinder eine körperliche Autonomie entwickeln können, brauchen sie nämlich auch Abstand zu den Erwachsenen und sollten zum Beispiel nicht regelmäßig im Bett der Eltern übernachten.

Nach gängigen Vorstellungen ist Sexualität nicht unbedingt ein Thema für Kinder. Warum ist das Sprechen über Sexualität mit kleinen Kindern trotzdem so wichtig?

*Ein Interview mit **Maria Kube**, Verbandsgeschäftsführerin im Sozialdienst Katholischer Frauen e.V. Münster. Das sexualpädagogische Team des Sozialdienstes beschäftigt sich in verschiedenen Bereichen mit dem Thema kindliche Sexualentwicklung und deren Förderung durch Eltern sowie Erzieherinnen und Erzieher.*

Interview

Sprache ist das beste Mittel gegen Sprachlosigkeit!

32

Gehört das Thema „Sexualität“ wirklich schon ins Kindergartenalter?

Alles, was den Menschen betrifft, gehört unserer Meinung nach auch in die kindliche Lebenswelt – von der Geburt bis zum Tod. Ich halte nichts davon, bestimmte Themen auszuklammern. Natürlich muss man mit den Kindern in angemessener Form und altersgerecht sprechen, aber das gilt für alle Themen. Nehmen wir „gesunde Ernährung“: Ich klammere so einen wichtigen Bereich im Alltag mit meinem Kind doch nicht einfach aus – nur, weil es selbst noch nicht kocht! Ähnlich ist es mit der Sexualität.

Sind Kinder da auf die liebevolle Ansprache ihrer Eltern angewiesen?

Unbedingt. Sie brauchen Nähe, Zuwendung, Zärtlichkeit, sonst geht es ihnen schlecht. Es ist wichtig für die körperliche und seelische Entwicklung, dass Kinder von ihren Eltern lernen, den eigenen Körper mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu genießen – zum Beispiel, indem sie von Kopf bis Fuß durchgekitzelt werden und so gemeinsam mit Mama oder Papa die lustvolle Freude daran erleben können. In diesem Zusammenhang ist es auch sehr wichtig, dass Eltern liebevolle Worte für alle Körperteile ihrer Tochter oder ihres Sohnes finden, für die Geschlechtsteile ebenso wie für das Kuscheln. Ihren Körper „erleben“ Babys und kleine Kinder lange bevor sie sprechen lernen.



Werden Kinder durch das Sprechen über Sexualität früher sexuell aktiv?

Was heißt denn „sexuell aktiv“? Wenn ein motorsportbegeisterter Vater seinen dreijährigen Sohn mit zum Nürburgring nimmt, gehen wir ja auch nicht davon aus, dass der Kleine sich bei nächstbestener Gelegenheit den Autoschlüssel schnappt und mit Papas Auto davonbraust. Es geht doch eher darum, den Kindern mithilfe der Sprache wichtige Erfahrungen zu ermöglichen und ihre kindliche Neugier zu befriedigen. Kindliche Sexualität ist mit der im Wesentlichen auf Genitalität fokussierten Sexualität Erwachsener nicht zu vergleichen. Aktive Kinder gehen ihrer Neugier und ihrem positiven Körpergefühl nach, beginnen deshalb aber nicht früher mit dem Geschlechtsverkehr.

33

Kindliche Neugier sucht nach Anregung und Antworten?

Ja. Ich finde durchaus, dass Eltern da gegenüber ihren Kindern eine Verantwortung haben. Dazu gehört für mich auch, kindliche Neugier richtig einzuordnen. Wenn ein kleines Mädchen feststellt: *„Hoppla, ich sehe ja zwischen den Beinen ganz anders aus als der Junge von nebenan, da hängt ja etwas, was ich nicht habe, das möchte ich mir aber unbedingt gern mal genauer angucken ...“*, dann hat das doch nichts mit „sexueller Aktivität“ im Sinn der Erwachsenen zu tun. Wichtig für die Kinder ist doch in dieser Situation, ihrer Beobachtung auf den Grund zu gehen. Und Worte zu kennen oder kennenzulernen, damit sie die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen wirklich begreifen können.



Was ist, wenn ein Kind keine Fragen stellt?

Auch das kommt vor. Kinder sind unterschiedlich – die einen sind wissbegierig und stellen jede Menge Fragen, andere sind eher still, aber dafür haben sie ein großes Zärtlichkeitsbedürfnis, wieder andere toben gern. Jedes sammelt also auf seine Art Lern- und Körpererfahrungen, die wichtig für die sexuelle Entwicklung sind. Die Eltern stiller Kinder haben wie alle Eltern Verantwortung. Die zu übernehmen, heißt: Anregungen für Gespräche schaffen, sich nicht zurückziehen – und auf die Grenzen der Kinder achten. Zwar schadet zu viel zu reden nicht sofort, dennoch ist es wichtig, behutsam zu sein und auf die kindlichen Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen.

Und wenn es Eltern schwerfällt, mit ihrem Kind über Sexualität zu sprechen?

Eltern müssen das ja nicht mit der Geburt ihres Kindes perfekt beherrschen, sondern können Stück für Stück in ihre Rolle hineinwachsen. Bis ihr Kind erwachsen ist, werden sie immer wieder neuen Themen begegnen, an die sie sich herantrauen müssen. Ich möchte alle Eltern ermutigen, ihre Kinder nicht alleinzulassen, wenn es um so wichtige Themen wie unseren Körper, um Sinnlichkeit, Genuss und auch Sexualität geht. Kinderfragen, die nicht beantwortet werden, bieten Raum für beunruhigende Fantasien und Ängste. Kann ein Kind mit den Eltern nicht über seine „sexuellen“ Fragen, Erfahrungen oder Beobachtungen sprechen, entwickelt sich mit der Zeit Sprachlosigkeit. Das ist nicht gut. Denn wenn es einem Kind dann schlecht geht – aus welchem Grund auch immer –, kann es sich nicht mitteilen.

So persönlich und anders der Umgang mit Sexualität und Sexualerziehung in verschiedenen Familien, Kindergärten und Schulen sein kann, so verschieden sind auch die Sitten und Gebräuche, die Traditionen und Werte in anderen Kulturen. Was für die einen normal ist, empfinden andere vielleicht als verletzend oder übertrieben zurückhaltend.

In Großstädten wächst heute schon etwa die Hälfte aller kleinen Kinder in einer Familie mit Migrationshintergrund auf. Im Erziehungsalltag wirft das für Kinder und Eltern manchmal Fragen auf. Werden diese nicht gestellt, können Missverständnisse oder Probleme entstehen.

Egal, ob Sie und/oder Ihre Kinder in Deutschland geboren oder aus einem anderen Land eingewandert sind: Es ist gut, wenn Sie mögliche Fragen oder Sorgen ansprechen. Vielleicht finden Sie bestimmte Verhaltensweisen oder Äußerungen unverständlich, komisch oder fremd. Dann können Sie zum Beispiel nachfragen, wie etwas genau gemeint ist, was es zu bedeuten hat oder wie man es verstehen soll.

Miteinander ins Gespräch zu kommen und persönliche Erfahrungen auszutauschen – das tut Kindern und Eltern gut. Denn es schafft eine positive Stimmung, die Kinder beim Lernen und in ihrer Entwicklung unterstützt. Allerdings ist es für Menschen aus manchen Kulturen ungewöhnlich oder sogar ein Tabu, offen über Sexualität zu sprechen, erst recht mit Menschen außerhalb der Familie. Hier ist zum Beispiel im Kindergarten besonderes Fingerspitzengefühl von den Erzieherinnen und Erziehern gefragt.

Gehen Kindergartenkinder gemeinsam ins Schwimmbad, so kann ein fünfjähriger Junge zum Beispiel bemerken, dass sein Penis anders aussieht als der seines Freundes – und den Erzieher oder die Erzieherin fragen, warum das so ist. Das ist eine Situation, über die man sprechen kann. Gerade jüngere Kinder entdecken Unterschiede im Aussehen oder in der Sprache noch völlig offen und ohne „Hintergedanken“. Man kann dem Jungen erklären, dass es in der Türkei den religiösen Brauch gibt, den Penis zu beschneiden. Und dass Beschneidungen teilweise auch in anderen Ländern üblich sind, zum Beispiel in Amerika.

Kulturelle Unterschiede!

Mit anderen Eltern über Sexualität zu sprechen, ist nicht einfach und die Art und Weise des einen ist eventuell dem anderen fremd oder verletzt seine Werte oder sein religiöses Empfinden. Sprechen Sie diese Sorge an, statt zu schweigen – Sie sind sicherlich nicht allein damit.



Aufklären – aber wie?

Ob bewusst oder unbewusst, gewollt oder unbeabsichtigt: Sexualerziehung findet in jeder Familie statt – auch das Vermeiden davon ist eine Form der Sexualerziehung. Was zeichnet eine sexualfreundliche Erziehung heute aus? Und warum ist sie so bedeutsam? Sexualpädagogin Beate Martin von der pro familia Münster fasst die wichtigsten Argumente zusammen.

Sexualität als positive Lebensenergie begleitet uns Menschen ein Leben lang: von der Entstehung – heute weiß man, dass Kinder schon im Mutterleib lustvoll an ihren Fingern saugen – bis ins hohe Alter.

Die vielfältigen sinnlichen und körperlichen Erfahrungen gerade in den ersten Lebensjahren beeinflussen das Wohlbefinden Ihres Kindes und sie wirken in Bezug auf partnerschaftliches und sexuelles Verhalten bis ins Erwachsenenalter.

Der Umgang mit Sexualität wird gelernt!

Sexualität wird vor allem durch positive Erfahrungen sowie gelebte Körperlichkeit und Erfahrungen der Körperinne gelernt. Umso wichtiger ist es, dass Eltern ihre Kinder von klein auf in ihrer Körperwahrnehmung unterstützen. Fördern Sie bewusst die Sinnlichkeit und Bewegung Ihrer Kinder: Laufen Sie mit ihnen rückwärts, hüpfen und springen Sie, zeigen Sie Ihrem Kind auf dem Spielplatz, wie man bis fast in den Himmel schaukelt oder von einem hohen Stein herunterspringt. Alle diese Erfahrungen sind lustvoll und fördern ein stabiles Körpergefühl – beim Springen kitzelt es vor Aufregung im Bauch, viele Kinder juchzen beim Schaukeln. Auch über diese schönen Gefühle können Eltern mit ihren Kindern reden.

Je jünger Kinder sind, umso weniger lernen sie mit dem „Kopf“. Für kleine Kinder sind daher vor allem „erlebte“ Körpererfahrungen und Vorbilder wichtig. Das heißt, für sie ist es wichtig, im Zusammensein mit den Eltern zu lernen – ob beim gemeinsamen Toben oder Bücher lesen.

Eine sexualfreundliche Erziehung ist also viel mehr als „bloße“ Aufklärung und Informationsvermittlung. Sie findet auch nicht punktuell oder einmalig statt, sondern ist eher eine grundlegende Haltung der Eltern.

Kinder lieben Spiele!

Kinder entdecken ihren Körper im Spiel und lieben Spiele aller Art: ob Zärtlichkeits- oder Tobespiele. Neben dem Bedürfnis, gemeinsam zu lernen, haben Kinder aber mit zunehmendem Alter auch einen Wunsch nach Intimität und Abgrenzung. Sexuelles Ausprobieren, sich und andere erkunden – zum Beispiel in Form von Rollen- und Doktorspielen – sind wichtige Erfahrungen, die Kinder eher mit Gleichaltrigen im Kindergarten oder in einer Spielgruppe ausprobieren können als zu Hause mit den Eltern.

Eltern sollten ihren Kindern von klein auf ermöglichen, mit Enttäuschungen umgehen zu lernen und eine Frustrationstoleranz zu entwickeln! Denn die Erfahrung, dass nicht alles klappt, was man sich wünscht, spielt im Hinblick auf spätere Beziehungen eine zentrale Rolle. Kinder – vor allem Einzelkinder – müssen lernen, auch mal auf etwas zu verzichten oder Kompromisse zu schließen. So gesehen ist eine sexualfreundliche Erziehung auch ein wesentlicher Bestandteil sozialen Lernens.



Eltern sollten die Chancen und Möglichkeiten einer aktiven und liebevollen Sexualerziehung nutzen, um nicht Tag für Tag den Medien das Feld zu überlassen, deren Einfluss Kinder heute ausgesetzt sind.



Sexual- und Medienerziehung gehören heute zusammen

„Eltern, die ihre Kinder nicht aufklären, überlassen diesen zentralen Bereich anderen, denn ‚aufgeklärt‘ werden Kinder immer“, weiß Sexualpädagogin Beate Martin von pro familia. Ihre Erfahrung: Sex kann heute schon unter Kindern der ersten Klasse ein Thema sein. Jüngere Kinder spielen und lernen mit Gleichaltrigen im Kindergarten oder in der Spielgruppe, sie schnappen auf, was die größeren Geschwister oder älteren Kinder auf dem Spielplatz oder der Straße erzählen. Und Kinder sind sensibel für anzügliche Bemerkungen oder Witze Erwachsener.

Auch außerhalb der Familie kommen Kinder mit Erotik und Sexualität in Berührung. Kinder nehmen diese Bilder und die damit verbundenen Bedeutungen (die sie aber oft noch nicht verstehen) wahr – ob auf Zeitschriften, Plakaten oder im Fernsehen. Sie erhaschen einen flüchtigen Blick auf Handybildschirme oder Filme im Internet.

„Das kindliche Bild von Sexualität setzt sich also wie ein Mosaik aus vielen verschiedenen Eindrücken zusammen“, erklärt Beate Martin. Damit dieses Mosaik nicht nur aus medial vermittelten Bildern und Eindrücken besteht, sollten Eltern heutzutage medienkundig sein und auch darüber mit ihren Kindern sprechen. So können sie sicher sein, dass die Erfahrungen ihrer Kinder über Sexualität, Geschlechterrollen und Lebensweisen nicht nur aus den Medien und der „öffentlichen“ Thematisierung von Sexualität gespeist werden. Hier haben die Eltern eine wichtige Funktion, und zwar von Anfang an, also auch schon im Vorschulalter.

Elternfrage:

Wie kommt das Baby in den Bauch?

Antwort:

Wissen Kinder schon, dass die Babys bei der Mutter im Bauch wachsen, so wollen sie irgendwann auch wissen, wie denn die Babys in den Bauch hineinkommen. Dann können Eltern zum Beispiel sagen: „Das ist passiert, weil wir uns unheimlich lieb haben.“ Älteren Kindern können die Eltern behutsam erklären, dass dafür Papas Penis in Mamas Scheide muss. Manchmal finden Kinder das komisch oder „liihh“ – auch das kommt vor und sollte Eltern nicht verwirren. Sie können auf die Gefühle bzw. Reaktion Ihres Kindes eingehen, indem sie zum Beispiel sagen: „Ich kann verstehen, dass du das komisch findest. Das ging mir auch so, als ich so alt war wie du. Wenn du größer bist, wird sich das bestimmt ändern ...“

Und Kinder lieben Bücher!

Weil kleine Kinder vor allem über den Kontakt und die Beziehung zu ihren Eltern und vertrauten Bezugspersonen lernen, ist das gemeinsame Bücherlesen eine gute Möglichkeit der Aufklärung. Bücher stellen die verschiedenen Themen rund um den Körper und die Sexualität altersgerecht vor, beim gemeinsamen Anschauen kann das Kind in seinem Tempo Fragen stellen – und Antworten bekommen. Es gibt auch im Kindergartenalltag Phasen, in denen Kinder Aufklärungsbücher besonders interessant oder auch langweilig finden. „Kinder finden das Thema ungemein spannend“, berichtet Beate Martin. „Deshalb sollten sie auch in diesen Bereichen aktiv gefördert werden, indem für sie auch Bücher zum Thema Körper und Sexualität, die angemessen für die jeweilige Altersstufe sind, bei Bedarf zugänglich sind.“

Im Gespräch mit Eltern hat die Pädagogin beobachtet, dass manche Mütter oder Väter meinen, sie müssten ihrem Kind am besten gleich alles Wichtige auf einmal erzählen. Doch gerade kleine Kinder brauchen auf ihre ersten Fragen einfache Antworten. Sie wollen keine technischen Details hören oder mit unnötigem Wissen über den Zeugungsakt oder die Geburt belastet werden. Auf die erste Frage „Wo kommen die Babys her?“ rät Beate Martin zum Beispiel zu folgender Antwort: „Babys wachsen bei der Mutter im Bauch – und du bist auch mal in meinem Bauch gewesen ...“. Die meisten Kinder sind mit dieser Antwort vollkommen zufrieden und fragen weiter, wenn sie mehr wissen möchten.





Die Geschlechterrollen: Junge, Mädchen, Mann, Frau...

Zwischen drei und sechs Jahren beschäftigen sich die Kinder auf unterschiedlichste Art und Weise mit den Geschlechterrollen. Sie beobachten zu Hause, was der Vater als Mann tut und wie sich die Mutter als Frau verhält. Alles, was das Kind über die Aufgaben- und Rollenverteilung von Frauen und Männern im eigenen Haushalt erfährt, kombiniert es im Großwerden mit dem, was es selbst über das Verhalten und die Gefühle als Junge oder Mädchen erfährt.

Elternfrage:

Ich bin alleinerziehend – fehlt meinem Kind das andere Geschlecht?

Antwort:

Alleinerziehend zu sein ist eine Herausforderung und manchmal auch eine belastende Aufgabe. Umso mehr, je stärker der Anspruch besteht, auch noch die Rolle des fehlenden Partners zu übernehmen. Das müssen und können Sie nicht! Denn gerade im Hinblick auf die geschlechtlichen Besonderheiten ist es schlichtweg nicht möglich, dem Kind den fehlenden Vater oder die fehlende Mutter ersetzen zu wollen. Ideal ist es, wenn sich Vater und Mutter im Guten trennen, sodass der andere Elternteil für das Kind so intensiv wie möglich präsent bleibt. Falls dies nicht möglich ist, findet der alleinerziehende Erwachsene vielleicht einen guten Freund oder eine gute Freundin, in der Nähe wohnende Geschwister, die eigenen Eltern oder auch Schwiegereltern, mit denen das Kind erleben kann, wie sich erwachsene Frauen und Männer verhalten.

Schmusig und wild? Gut so!

Verschiedene Studien zeigen, dass Eltern in der Erziehung von Mädchen und Jungen Unterschiede machen. So schmusen viele Mütter und Väter mit ihren Söhnen nicht so lange wie mit den Töchtern – und übersehen dabei, wie sehr beide Geschlechter weit über das Kleinkindalter hinaus auf Zärtlichkeit und Zuwendung angewiesen sind. Andere Untersuchungen stellen fest, dass „wilde“ Mädchen in ihrem Bewegungsdrang viel eher eingeschränkt werden als Jungen – obwohl das ausgelassene Herumtoben beiden Geschlechtern wichtige Körpererfahrungen liefert, die sich positiv auf ihre weitere Entwicklung auswirken.

Betont werden soll an dieser Stelle auch noch einmal, dass Mädchen von ihrer Mutter und ihrem Vater vor allem die volle Anerkennung und Wertschätzung als Persönlichkeit brauchen und nicht nur gelobt werden sollten, wenn sie süß und brav sind. Andererseits lernen immer noch viele Jungen, stark zu sein, obwohl sie genau so auf emotionale und körperliche Zuwendung angewiesen sind wie Mädchen. Jungen dürfen auch schwach sein, Angst haben und Trost oder Hilfe annehmen.

Jungen und Mädchen profitieren davon, wenn sie eine möglichst große Vielfalt von männlichen und weiblichen Verhaltensweisen kennenlernen und ausprobieren dürfen. Denn so lernen sie von klein auf, verschiedene Aufgaben zu bewältigen. Und später, als Erwachsene, können sie flexibel auf verschiedene Lebensherausforderungen reagieren.

41



Moderne Familien-Puzzle ...

Nicht nur die Geschlechterrollen sind in den letzten Jahrzehnten flexibler geworden – auch die Familie hat sich gewandelt. Inzwischen leben Kinder und Eltern in den unterschiedlichsten Familienformen: Mutter und Vater wohnen ehelich oder unehelich mit ihren Kindern zusammen, die Kinder werden von nur einem Elternteil erzogen und sehen den anderen Elternteil regelmäßig oder sie leben mit einem ihrer Elternteile in einer sogenannten „Patchwork-Familie“ bzw. Stieffamilie. Was ist dabei für Kinder entscheidend?

Kinder beobachten, wie Erwachsene miteinander umgehen

Das Erleben elterlicher Beziehungen spielt für Kinder eine wichtige Rolle. Die Kinder beobachten zum Beispiel, wie zärtlich, respektvoll, ungezwungen usw. die Eltern bzw. Erwachsenen miteinander umgehen. Die Erwachsenen ihrerseits sollten sich fragen, wie es mit ihren Bedürfnissen nach Zuwendung, Anerkennung, Kuscheln und Sexualität steht, die sich ja an einen Partner oder eine Partnerin richten und nicht an das eigene Kind. Hier ist es wichtig, dass Alleinerziehende darauf achten, dass das Kind nicht die Rolle eines Ersatzpartners annimmt.

Eine zentrale Frage in vielen Teil- und Stieffamilien ist auch, wie Eltern mit neuen Partnern den Fragen und Bedürfnissen ihrer Kinder begegnen. Kommen sie mit der manchmal recht lang anhaltenden und fortdauernden Distanz den „Neuen“ gegenüber zurecht? In neu zusammengesetzten Familien ist es auf jeden Fall wichtig, dass Nähe und Zärtlichkeit oder Körperkontakte langsam und vorsichtig aufgebaut werden, denn auch kleine Kinder können schon sehr klar zwischen vertrauten und weniger vertrauten Bezugspersonen unterscheiden.

Die eigene Geschlechterrolle unbeschwert übernehmen

Haben Eltern kaum oder wenig Kontakt zu anderen Erwachsenen, so kann es den Kindern aufgrund eingeschränkter Erfahrungsmöglichkeiten manchmal schwerfallen, ihre eigene Geschlechterrolle unbeschwert zu entwickeln und zu übernehmen. Das gilt auch dann, wenn sie von ihren Eltern zu Ersatzpartnern gemacht werden oder kaum vertraute Erwachsene kennen, die ein anderes Geschlecht haben als ihr Elternteil.

Sehr problematisch ist es, wenn der abwesende Elternteil fortwährend schlechtgemacht wird, denn für Kinder und ihr wachsendes Selbstbewusstsein ist sehr wichtig, dass der jeweils andere Elternteil, der ja sozusagen in ihnen steckt, anerkannt und gewürdigt wird. Mütter oder Väter tun ihrem Kind einen großen Gefallen, wenn sie die Beziehung zu ihrem „Ex“-Partner oder ihrer „Ex“-Partnerin – wie immer sie auch war und/oder ist –, nicht verleugnen oder ablehnen.

Im Online-Familienhandbuch (Adresse siehe Anhang) finden Mütter und Väter unter dem Menüpunkt „Familienleben“ einen eigenen Bereich, der viele verschiedene Aspekte des Erziehungsalltags in Teil- oder Stieffamilien aufgreift.

„Blöde Mädchen“ – „Doofe Jungs“: Jetzt ist Abgrenzen angesagt

Gegen Ende der Kindergartenzeit, spätestens zu Beginn der Grundschule ist es dann so weit: Die meisten Mädchen und Jungen konzentrieren sich auf das eigene Geschlecht und grenzen sich dazu deutlich vom anderen Geschlecht ab. Teilweise geschieht das auch, indem „die anderen“ für blöd erklärt werden und man von heute auf morgen nichts mehr von ihnen wissen will. Da werden plötzlich die Einladungslisten für den Kindergeburtstag vollkommen neu zusammengestellt, denn innerhalb der jeweiligen Gruppen – ob im Kindergarten oder in der Schule – herrscht meist ein gewisser sozialer

43

Im Vorschulalter sollten Kinder Begriffe für ihre Gefühle, ihren Körper und ihre Genitalien kennen, die allgemein verständlich sind. Und sie sollten ein dem Alter angemessenes Wissen über Zeugung, Schwangerschaft und Geburt haben. Sonst werden sie womöglich von anderen ausgelacht oder nicht verstanden.

Druck, sich „rollenkonform“ zu verhalten, als Junge also nicht mit einem Mädchen zu spielen und umgekehrt. So entwickeln Jungen und Mädchen typische Verhaltensweisen, die sie manchmal auch übertrieben zur Schau stellen.

Das können Eltern dann ruhig sagen oder zeigen – aber zugleich Verständnis dafür haben, dass Kinder in dieser Probierphase vielleicht manchmal über das Ziel hinausschießen. Eltern mit Einzelkindern oder Kindern nur eines Geschlechts sind in dieser Phase vielleicht besonders empfindsam. Sie sollten im Spielalltag darauf achten, dass sie sich bei der Bewertung des kindlichen Verhaltens nicht zu sehr an eigenen Vorbehalten orientieren und zum Beispiel die „wilden aggressiven Jungen“ gegenüber der eigenen Tochter ablehnen.

Provozieren macht Spaß!

Dazu kann auch gehören, derbe Schimpfwörter, Redensarten, Witze oder sexuelle Anzüglichkeiten zum Besten zu geben – ob beim gemeinsamen Mittagessen oder ausgerechnet dann, wenn die Großeltern zu Besuch sind. Was bewegt die Kinder dazu, wilde Zoten zu erzählen oder ihren Bruder mit „du alter Wichser“ zu beschimpfen und das nicht nur einmal, sondern wiederholt und mit wachsendem Vergnügen?

Die Antwort lautet: Es ist reizvoll, etwas Verbotenes zu sagen – und es macht Spaß, die Erwachsenen endlich mal aus der Ruhe zu bringen oder verlegen zu sehen. Vor allem, weil man als Kind meist doch in der unterlegenen Position ist. Die erfolgreichste Methode, mit diesen Provokationen umzugehen, besteht darin, möglichst entspannt zu bleiben. Manche Kindergärten haben auch ein „Schimpfzimmer“ eingerichtet, in dem die Kinder so lange, so laut und so viele Wörter herausschreien dürfen, wie sie können und ihnen einfallen. Mit Erfolg, die meisten sprachlichen Provokationen hören dann auf.

Verwendet ein Kind allerdings Beschimpfungen, die Sie selbst auf gar keinen Fall hören wollen, so sollten sie mit dem Kind sprechen. Oft weiß es nämlich gar nicht genau, was es da sagt. Erklären Sie ihm, was solche Ausdrücke bedeuten, bei Ihnen und anderen Menschen auslösen können – und dass Sie deshalb diese Worte nicht wieder hören wollen.



Elternfrage:

Meine Tochter, 4, hat aus dem Kindergarten erzählt: Thomas und Lea (beide 5) haben in der Puppenecke „gefickt“ ... Wie soll ich darauf reagieren?

Antwort:

Atmen Sie tief durch – und bleiben Sie gelassen. Freuen Sie sich darüber, dass Ihnen Ihr Kind so unbefangen von seinen Erlebnissen im Kindergarten berichtet. **Zunächst ein paar Anmerkungen zu der Wortwahl:** Machen Sie sich klar, dass Ihre Tochter (oder Ihr Sohn) den Begriff im Kindergarten aufgeschnappt hat. Fragen Sie freundlich nach, ob sie (er) weiß, was das heißt. Dazu ist auch zu sagen, dass es im Bereich der Sexualität schnell eine Unterscheidung in „anständige“ und „schmutzige“ Wörter gibt. Doch Umfragen bzw. Studien zeigen, dass Menschen die verschiedenen Wörter und Begriffe mit ganz unterschiedlichen Gefühlen und Bewertungen verbinden. Was für die einen vulgär ist oder klingt, kann für andere durchaus liebevoll sein. Dennoch können Sie für sich zum Beispiel entscheiden, dass Ihr Kind solche Ausdrücke nicht benutzen soll. Sie können auch erklären, welche Gefühle derartige Ausdrücke bei Ihnen auslösen und dass Sie deshalb dieses Wort nicht wieder hören wollen.

Manche Erwachsene bzw. Eltern sind vielleicht auch verunsichert, was sie von dem kindlichen Sexualverhalten halten sollen. Wichtig für die Einordnung ist, dass Eltern wissen, wie Kinder lernen. Das kindliche Lernen funktioniert meist in zwei Schritten: Erst wird beobachtet, dann wird nachgeahmt! Thomas und Lea haben nachgespielt, was sie auf Fotos, im Fernsehen oder zufällig im elterlichen Schlafzimmer mitbekommen haben. Das ist zunächst kein Grund zur Beunruhigung, sondern es gehört auch zur Entwicklung von Kindern dazu.

Aufmerksam sollten Eltern dann werden, wenn ein Kind zum Mitmachen gedrängt wird und/oder sich bei einem Spiel nicht wohlfühlt. Werden gemeinsam Situationen nachgespielt, die durch Respektlosigkeit oder Abwertung geprägt sind, dann sollten Eltern einschreiten. Denn Respektlosigkeit oder Abwertung verletzt die Würde des Kindes.

Mütter und Väter können viel dazu beitragen, ihre Tochter oder ihren Sohn gegen Missbrauch oder Gewalt zu wappnen. Worauf kommt es im Erziehungsalltag an?

*Ein Interview mit **Renate Blum-Maurice**, Familien- und Kindertherapeutin im Kinderschutzzentrum Köln.*

Interview

Sexuelle Übergriffe verhindern – Kinder brauchen unseren Schutz!

46

Wie können Eltern ihr Kind von klein auf schützen?

Indem sie ihm von Anfang an Aufmerksamkeit für seine kindlichen Bedürfnisse und ein gutes Gefühl für seinen Körper vermitteln. So gesehen kann eine sexualfreundliche Erziehung auch ein wichtiger Beitrag zur Vorbeugung sexueller Übergriffe sein. Babys brauchen Körperkontakt und liebevolle Zuwendung, mit älteren Kindern kann man zum Beispiel auch wilde Tobe- oder Kitzelspiele machen und ihnen darüber beibringen, zu sagen, was ihnen Spaß macht, was nicht – und auch zu sagen, wenn sie nicht mehr möchten. So bekommen Kinder ein Gefühl dafür, wann und wie sie Körperkontakt zulassen wollen – und wann und wie nicht. Und die Kinder lernen, dass ihre Gefühle und Bedürfnisse von den Eltern respektiert und geschützt werden.

Es geht darum, Grenzen deutlich zu machen?

Grenzen und die gegenseitige Achtung von Grenzen. Da können die Eltern auch Vorbild sein: Sie müssen aufhören, wenn ein Kind Unwohlsein äußert oder wenn es nicht mehr spielen will, und sie haben ebenfalls jederzeit das Recht, eine Pause einzufordern oder Nein zu sagen, wenn sie gerade nicht ausgekitzelt, umarmt oder geküsst werden wollen. Das können Eltern übrigens auch in ihrem Kontakt miteinander vorleben.

Zuwendung und Körperkontakt spielen also eine zentrale Rolle?

Richtig. Kinder, die sich emotional angenommen fühlen und ein positives Gefühl zum eigenen Körper haben, sind besser geschützt. Aus Untersuchungen und eigener Praxis wissen wir, dass Kinder, die von ihren Eltern nur wenig Liebe, Aufmerksamkeit und Körperkontakt bekommen, besonders leicht Opfer sexueller Übergriffe werden.



Was macht Kinder noch stark?

Sprache! Es ist ganz wichtig, dass Eltern ihren Kindern positive Begriffe beibringen: für den Körper, die Körper- und Geschlechtssteile, für das Kuscheln oder keine Lust zum Kuscheln haben usw. So lernen Kinder ihren Körper und ihre Bedürfnisse von klein auf gut kennen – und sie lernen, sich mitzuteilen. Außerdem sollen Kinder schon früh erfahren, dass sie eigene Rechte haben, dass sie Nein sagen dürfen und sich auf den Schutz der Eltern verlassen können.

Sollten Eltern mit ihren Kindern auch über Gefühle reden?

Über angenehme oder unangenehme, schöne oder blöde Gefühle zu reden ist wichtig – aber mindestens genauso wichtig ist, dass Eltern die Gefühle ihrer Kinder achten. Wenn ein Kind nicht mehr auf dem Schoß sitzen möchte, der netten Nachbarin gerade keinen Kuss geben will oder sich wehgetan hat und weint, dann ist es wichtig, dass diese Reaktion von den Eltern respektiert wird. Wer sich dann lustig macht oder genervt sagt: „Nun stell' dich nicht so an ...“, der sendet seinem Kind ein falsches Signal. Kommen solche Signale häufiger, so lernt das Kind, dass seine Gefühle nicht zählen bzw. nicht wichtig oder richtig sind.

Wie ist es mit Verboten oder Geboten?

Natürlich brauchen Kinder je nach Alter klare Vorgaben, was sie (schon) dürfen und was sie nicht tun sollen, zum Beispiel wann und wo sie allein hingehen. Diese Vorgaben müssen von den Eltern konsequent eingehalten und überprüft werden. Allerdings können Eltern ihr Kind ja nicht rund um die Uhr „bewachen“. Außerdem schränkt so ein „Rund-um-die-Uhr-Schutz“ die Kinder auch im Lernen ein – schließlich sollen sie im Vorschulalter selbstständiger werden und später dann zum Beispiel auch den Schulweg allein bewältigen.

Was sollten Eltern beachten, wenn ihre Kinder selbstständiger werden?

Sie sollten aufmerksam abwägen, was sie ihrem Kind schon zutrauen können und was nicht. Das hängt ja zum Beispiel auch davon ab, wie weit oder wie kompliziert der Schulweg ist. Selbstständigkeit lernen Kinder am besten schrittweise. Vielleicht begleiten sie ihr Kind zu Anfang, vereinbaren dann mit ihm, dass sie hinterher gehen, bis es den Weg ohne sie schafft, am besten gemeinsam mit anderen Kindern. Ebenso wichtig ist ein respektvoller Umgang von allen Kindern und Erwachsenen innerhalb der Familie. Es muss Regeln geben und den Kindern vorgelebt werden, dass niemand verletzt werden darf, dass niemandem Angst gemacht werden darf, dass jedem zugehört wird etc.



Wenn es um sexuelle Übergriffe oder Gewalt unter Kindern geht, halten viele Expertinnen und Experten einen Altersabstand von fünf Jahren und mehr für kritisch. Doch auch gleichaltrige Kinder können unterschiedlich starke Persönlichkeiten sein, sodass ein Kind einem anderen etwas aufzwingen kann. Wenn Erwachsene das merken, sollten sie eingreifen und erklären, dass kein Kind ein anderes zu etwas zwingen kann.

Macht es in diesem Alter auch schon Sinn, Kinder direkt auf mögliche Gefahren hinzuweisen?

Wenn man mit Kindern über (respektvollen) Körperkontakt und Sexualität spricht, dann kann man auch über Gewalt und körperliche Übergriffe sprechen. Keinesfalls soll es nur um Missbrauch gehen, das könnte das ganze Thema der Sexualität für das Kind bedrohlich machen. Außerdem sollte man vorsichtig sein, um dem Kind keine Angst zu machen. Angst ist kein guter Lehrmeister. Schließlich sollen Mädchen und Jungen gleichermaßen spüren, dass die Eltern ihnen etwas zutrauen und dass sie sich ihnen mit Fragen und Sorgen anvertrauen können.

Wie kann man das denn zum Beispiel sagen?

Welche Worte und Begriffe die Kinder verstehen, hängt sehr von der unterschiedlichen Entwicklung ab. Unserer Erfahrung nach können Kinder ab etwa drei oder vier Jahren verstehen, dass es Erwachsene oder ältere Kinder gibt, die kleine Kinder besonders mögen, aber sich gar nicht darum kümmern, ob das Kind das auch wirklich mag oder nicht. Und dass das auch Menschen sein können, die das Kind kennt. Wichtig sind Botschaften wie: „Dein Körper gehört dir“ oder „Deine Gefühle sind wichtig!“. Unangenehme Berührungen dürfen zurückgewiesen werden – „Nein sagen ist erlaubt“ – und belastende Geheimnisse darf man weiter erzählen – „Kein Mensch hat das Recht dir Angst zu machen!“ Aber am allerwichtigsten ist: Kinder lernen am Vorbild!



Wie können Vater oder Mutter ein Vorbild sein?

Wenn ein Kind zu Hause in einer freundlichen, zugewandten und respektvollen Atmosphäre aufwächst, wenn es zudem keine Angst vor Bestrafung haben muss, wenn es über Dinge sprechen kann, die ihm „komisch“ vorkommen, so schützt das besser als zehn- oder hundertmal gegebene Warnungen.

Sinnvoll kann auch sein, Verhaltensweisen mit dem Kind einzuüben oder vorzugeben, zum Beispiel nicht ans Telefon zu gehen oder die Tür aufzumachen, wenn die Eltern nicht in der Nähe sind; oder zu anderen Erwachsenen zu gehen und wegzulaufen, wenn es allein oder mit anderen Kindern in eine komische oder bedrohliche Situation mit einem Erwachsenen kommt. Das hilft allerdings lediglich in Situationen mit Fremden, die ja nur einen relativ geringen Anteil an sexuellen Übergriffen haben.



Kann man Kindern auch zu viel zumuten?

Eltern sollten auf jeden Fall sehr aufmerksam sein. Kinder sind keine „kleinen Erwachsenen“ und es ist nicht ihre Aufgabe, selbst auf sich aufzupassen. Das können Kinder noch gar nicht! Es ist nach wie vor die Aufgabe und Verantwortung der Erwachsenen, Kinder in allen ihren Rechten zu achten, zu schützen und zu fördern. Vermittelt man einem Kind ausschließlich die Botschaft „Du kannst dich selbst schützen“, so ist es in einer kritischen Situation mit großer Wahrscheinlichkeit überfordert und macht sich womöglich (Selbst-)Vorwürfe, statt sich den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen anzuvertrauen.

Fragen oder Sorgen?

In ganz Deutschland ist das **Elterntelefon** des **Kinderschutzbundes** unter der Rufnummer **0800/111 05 50** zu erreichen – und zwar kostenlos, ob vom Festnetz oder Handy. Unter der Nummer **01805/1234 65** (14 Cent pro Minute, Festnetz der T-Com) kann „N.I.N.A“, die Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen, angerufen werden. Weitere Beratungsadressen und Anlaufstellen finden Sie auch im Anhang.

Zuneigung oder Dankbarkeit müssen Kinder nicht körperlich zeigen, wenn sie das nicht möchten.

Kinder haben – ebenso wie Erwachsene – ein Recht auf körperliche Unversehrtheit!

Also sollte niemand ein Kind berühren, wenn es das offensichtlich nicht will. Sind die Kinder noch zu klein, um das selbst zu äußern, müssen die Eltern Anwalt ihrer Kinder sein.

**Empfehlenswerte Bücher,
Broschüren,
Beratungsadressen
sowie Webseiten
für Eltern und Kinder**

Bilder- und Vorlesebücher für Kinder von 1 bis 6 Jahren

Es gibt inzwischen viele verschiedene Kinderbücher rund um die Themen Körper, Körperwahrnehmung, Körperentdecken, Gefühle, Familie, Fortpflanzung und Sexualität.

Rüberl, Doris: Wir entdecken unseren Körper. Ravensburger Verlag, Ravensburg 2003. Schön gestaltetes Buch mit aufklappbaren Bildern, die Einblicke in das Körperinnere des Menschen geben. Es wird auch über den Unterschied zwischen Mädchen und Jungen gesprochen, über den Verdauungsvorgang, Wachstum und Hygiene oder den Zusammenhang von Körper und Gefühlen.

Sylvaine Perols: Der Körper. Bibliographisches Institut, Mannheim 1995. Band 38 aus „Meyers kleine Kinderbibliothek“. Muskeln, Körperteile, das Gehirn oder der Blutkreislauf: Das Sachbilderbuch zeigt kleinen Kindern, wie man von außen und innen aussieht und funktioniert. Mit transparenten Seiten, die Verdecktes sichtbar machen, das Innenleben des Körpers zeigen und Veränderungen veranschaulichen.

Rüberl, Doris: Woher die kleinen Kinder kommen. Ravensburger Verlag, Ravensburg 2003. In diesem Buch wird anschaulich erklärt, wie Kinder entstehen und sich entwickeln, wenn es zu einer Schwangerschaft gekommen ist. Auch die Themen Geburt und Umgang mit einem Neugeborenen werden besprochen, ebenso wie die Verhütung.

Tipp:

Schauen Sie sich die Bücher selbst an, bevor Sie sich zum Kauf entscheiden. Sie sollten Ihren eigenen Werten und Vorstellungen entsprechen, damit Sie und Ihr Kind die Bücher auch wirklich gern gemeinsam anschauen.

Christel Bossbach, Elisabeth Raffauf und Gisela Dürr: Mama, wie bin ich in deinen Bauch gekommen? Weltbild Verlag, Augsburg 1998. Das Buch erzählt die Geschichte der fünfjährigen Lea, die ein Geschwisterchen bekommt. Auf vorsichtige Weise werden Themen wie Geschlechtsunterschiede, Zeugung, Schwangerschaft und Geburt behandelt. Dazu gibt es am Ende Anmerkungen für Eltern sowie ein mehrseitiges Glossar für Kinder.

Grethe Fagerström und Gunilla Hansson: Peter, Ida und Minimum. Ravensburger Buchverlag, Ravensburg 1989. Ein echter „Aufklärungsklassiker“ – die Comic-Geschichte erzählt, wie Familie Lindström mit ihren beiden Kindern Ida, sieben Jahre, und Peter, fünf Jahre, ein drittes Kind („Minimum“) bekommt. Vor und nach der Geburt gibt es nicht nur „Friede, Freude, Eierkuchen“, sondern auch Ärger, Stress und Eifersucht. Die Geschichte kann man gut kapitelweise anschauen. Oft enden die Kapitel mit Fragen, die zum gemeinsamen Nachdenken anregen.

Uschi Flacke, Melanie Brockamp: Wie kommt das Baby in den Bauch? Eine Bildergeschichte. Arena Verlag, Würzburg 2003. Das comicähnliche Buch beantwortet anhand liebevoller Illustrationen und einfühlsamer Erklärungen alle wichtigen Kinderfragen zum Thema Aufklärung. Im Mittelpunkt stehen der sechsjährige Jan, seine achttjährige Schwester Lena sowie deren Eltern – es ist also vor allem für Kinder im Vor- und Grundschulalter geeignet.



Aliki (Aliki Brandenburg): Gefühle sind wie Farben. Beltz & Gelberg, Weinheim und Basel 2007 (14. Aufl.). Zuneigung, Stolz oder Langeweile: Mit Bilder Geschichten werden die unterschiedlichen Gefühle von Kindern dargestellt. Das bietet Kindern und Eltern gute Anlässe, um über verschiedene Gefühle zu sprechen.

Quizkarten Mensch. Schwager & Steinlein Verlag GmbH, Köln 2007 (ISBN-13:987 3 89600 030 9). Hundert spannende Fragen zum menschlichen Körper und zur Gesundheit, die Antworten findet man auf den Kartenrückseiten. Eigentlich ab 6 Jahre, aber viele der fünfzig Quizkarten sind auch schon für jüngere Kinder geeignet.

Nilsson, Lennart: Ein Kind entsteht. Mosaik bei Goldmann, München 2003. Seit es ihm 1965 zum ersten Mal gelang, einen Fötus im Mutterleib zu fotografieren, hat sich der schwedische Fotograf und Wissenschaftsfilmer Lennart Nilsson der Entstehung des menschlichen Lebens verschrieben. Seine Fotos zeigen in faszinierender Weise die Entwicklung eines Babys von seinen ersten Anfängen bis zur Geburt.

Musik-CD für jüngere Kinder

Nase, Bauch und Po. Lieder vom Spüren und Berühren für Kinder ab 4 Jahren von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Musik für Mädchen und Jungen im Kindergartenalter – erzählt werden Geschichten rund um Körper, Sinne und Gefühle, die zum Mitmachen, zu Tanz, Spiel und Bewegung auffordern. Gegen eine Schutzgebühr von 6 Euro zu bestellen bei der BZgA. Per Post: BZgA, 51109 Köln, per Fax: 0221-8992-257 oder per Mail: order@bzga.de unter der Bestellnummer 13 702 001.

Erziehungsratgeber für Eltern

Ulla Arens: Offenheit und Scham in der Familie. Wie Eltern und Kinder unbefangen miteinander umgehen können. Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2003. Dieses Buch beschreibt die sexuelle Entwicklung von Kindern (und Jugendlichen) und setzt sich mit dem Thema Scham und Grenzsetzung auseinander. Viele Experten und Expertinnen nehmen Stellung zu verschiedensten Situationen in der Sexualerziehung.

Jan-Uwe Rogge: Von wegen aufgeklärt! Sexualität bei Kindern und Jugendlichen. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek 2008. Das Buch beschreibt, wie sich der Umgang unserer Gesellschaft mit dem Thema Sexualität verändert hat und zeigt Perspektiven auf, wie sich private Sexualität in Zeiten einer öffentlich übersexualisierten Gesellschaft entwickeln kann. Mit vielen Anregungen für Eltern, damit diese ihren Nachwuchs vom Kleinkindalter bis zur Pubertät sensibel begleiten können.

Marcella Barth/Ursula Markus: Zärtliche Eltern. Gelebte Sexualerziehung durch Zärtlichkeit, Sinnesnahrung, Körpergefühl und Bewegung. Orell Füssli, Zürich 1996. Ein liebevoll und sinnlich gestaltetes Buch mit vielen Anregungen, wie Eltern die Wahrnehmungsfähigkeit ihres Kindes für den eigenen Körper sowie seine Empfindungen und Bedürfnisse fördern können – gerade im Kleinkindalter.

Die Elternbriefe des Arbeitskreises Neue Erziehung e.V. (ANE)

Die informativen Elternbriefe behandeln Erziehung in allen Facetten – einige beschäftigen sich auch mit kindlicher Sexualerziehung, zum Beispiel die Briefe Nr. 8, 17, 22, 29 und 39. Außerdem gibt es einen Extra-Brief „Kinder stark machen – sexuellen Missbrauch vorbeugen“. Man kann die Briefe online lesen und bestellen unter www.ane.de, sie sind nach Alter und Themen sortiert. Oder beziehen über den „Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.“ (siehe Adressteil). In etwa 200 Städten und Gemeinden bundesweit werden die Elternbriefe auch kostenlos verschickt. Bitte erkundigen Sie sich beim zuständigen Jugendamt.

du + wir**Elternbriefe. Eine Initiative der katholischen Kirche**

Die einfachen, gut lesbar geschriebenen Elternbriefe wollen dazu beitragen, dass das Leben in Ehe und Familie gelingt. Von Geburt bis zum 9. Lebensjahr greifen sie entwicklungstypische Erziehungsfragen und Situationen auf. In dem Elternbrief 6 thematisiert das Kapitel „Liebe geht durch die Haut. Sexualität und Sinnlichkeit“ auch die Sexualerziehung in der Familie. www.elternbriefe.de

Internetseiten für Eltern**www.kindergesundheit-info.de**

Aktuelle und unabhängige Informationen der BZgA zur kindlichen Entwicklung. Eltern und Fachkräfte erfahren hier, wie sie die gesunde Entwicklung von Kindern begleiten können.

www.jugendschutz.de

Ausführliches Adressenverzeichnis mehrerer Fach- und Landesstellen zum Kinder- und Jugendschutz sowie der Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e.V. Viele dieser Organisationen bieten auf ihren Homepages, die mit dieser Website verlinkt sind, Informatives zum Thema Kinder- und Jugendschutz.

www.familienhandbuch.de

Das Online-Handbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik München bietet vor allem in den Bereichen Familienerziehung und Familienleben alles, was Eltern wissen müssen – zu Fragen der Erziehung, Gesundheit und Förderung.

www.familien-wegweiser.de

Informationsplattform des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend rund um das Thema „Familie“.



Der Service der BZgA

Weitere Broschüren, Medien und Informationen zu verschiedenen Bereichen der Gesundheitserziehung und -förderung sind bei der BZgA zu erhalten unter BZgA, 51101 Köln, oder im Internet unter www.bzga.de und www.sexualaufklaerung.de.

BZgA-Broschüren für Eltern

Über Sexualität reden... Zwischen Einschulung und Pubertät.

Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung im Grundschulalter (Broschüre DIN A5, 56 Seiten). Bestellnummer 13660300

Über Sexualität reden... Die Zeit der Pubertät.

Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung in der Pubertät (Broschüre DIN A5, 80 Seiten). Bestellnummer 13660400

Beratungsangebote für Eltern

Bei weiteren Fragen oder Problemen können Eltern sich von Fachleuten beraten lassen – per Telefon, E-Mail oder persönlich vor Ort. Folgende bundesweit tätige Verbände bieten diese Möglichkeit in ihren Beratungsstellen vor Ort an oder können weiter vermitteln:

- **Arbeiterwohlfahrt Bundesverband** www.awo.org
- **Deutscher Caritasverband** www.caritas.de
- **Deutscher Kinderschutzbund e.V.** www.dksb.de
- **Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband e.V.**
www.paritaet.org
- **Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland**
www.diakonie.de
- **donum vitae e.V.** www.donumvitae.org
- **pro familia Bundesverband Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.**
www.profamilia.de
- **Sozialdienst Katholischer Frauen** www.skf-zentrale.de
- Die **Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.** bietet speziell für Eltern anonyme E-Mail-Beratung, betreute Diskussionsforen und einen Chat an: www.bke-beratung.de.
- Auch die **kommunalen oder Kreis-Gesundheitsämter** bieten manchmal Beratungen zu Sexualität und Sexualaufklärung an.
- Unter www.beratungsguide.net und www.das-beratungsnetz.de finden sich **weitere Verweise auf Beratungsstellen** bzw. Angebote im Internet, die Eltern Hilfe anbieten.
- Auch der **Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.** berät Mütter und Väter – unter www.ane.de finden Eltern im Menübereich „Familienberatung“ Informationen und Angaben zu Telefon- und E-Mail-Beratung sowie zu Beratungsangeboten bundesweit – und unter der Rubrik „101 Tipps“ viele interessante und hilfreiche Antworten auf typische Elternfragen. Arbeitskreis Neue Erziehung e.V. für Familie, Schule und Gesellschaft, Markgrafenstr. 11, 10969 Berlin.

Telefonberatung für Eltern

- **Die „Nummer gegen Kummer“** ist ein kostenloses telefonisches Gesprächs- und Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern. Die Beratungszeiten für Eltern: Montag und Mittwoch von 9 bis 11 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 17 bis 19 Uhr – bundesweit gebührenfrei, ob vom Festnetz oder Handy.
- **Elterntelefon: 0800/111 0550**
Auch **kirchliche Beratungsstellen** bieten Eltern Rat und Hilfe an:
 - Telefonseelsorge, evangelisch, Tel.: 0800/111 0111
 - Telefonseelsorge, katholisch, Tel.: 0800/111 0222

Elternbroschüren zum Thema Kinderschutz

- **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Mutig fragen – besonnen handeln. Informationen für Mütter und Väter zum sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen.** Berlin 2002. Kostenloser Bezug über BMFSFJ: Tel.: 0180/577 80 90 oder E-Mail: broschuerenstelle@bmfsfj.de. Diese kann auch unter www.hinsehen-handeln-helfen.de heruntergeladen werden.
- **Gisela Braun, Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS) Landesstelle NRW e.V.: Gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen. Ein Ratgeber für Mütter und Väter.** Köln, 9. Auflage 2005. Bezug gegen eine Gebühr von 1,50 EUR über: AJS Landesstelle NRW e.V., Poststr. 15-23, 50676 Köln, Tel.: 0221/92 13 92-17 oder über die Homepage: www.ajs.nrw.de.

55

Anlaufstellen zum Thema sexueller Missbrauch bzw. sexuelle Gewalt

Bundesweit bekannte Organisationen sind:

- **Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutz-Zentren**, Bonner Str. 147, 50968 Köln, Tel.: 0221/56 97 53, Fax: 0221/56 97 550 www.kinderschutz-zentren.org
- **Bundesarbeitsgemeinschaft Feministischer Projekte gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Frauen e.V. (BAG FORSA)**, Wriezener Str. 10/11, 13359 Berlin, Tel.: 030/46988998, Fax: 030/21916738, www.bag-forsa.de
- Unter www.hinsehen-handeln-helfen.de kann in einer Datenbank nach Beratungsstellen vor Ort zum Thema „Sexuelle Gewalt gegen Kinder“ recherchiert werden.

Buchtipps für Eltern traumatisierter Kinder

Katharina Pal-Handl, Regina Lackner, Brigitte Lueger-Schuster: *Wie Pippa wieder lachen lernte. Ein Bilderbuch für Kinder.* Springer Verlag, Wien 2004. Ein traumatisches Ereignis kann jedes Kind treffen. Viele Kinder sind nach außen unauffällig, aber quälen sich mit Fantasien oder Schuldgefühlen – zum Beispiel, dass sie durch „schlimm sein“ schuld an dem Ereignis sind. Dieses Buch berücksichtigt auch die Ergebnisse der neueren Traumforschung und kann Kindern helfen, wieder Orientierung zu bekommen.

Brigitte Lueger-Schuster und Katharina Pal-Handl: *Wie Pippa wieder lachen lernte – Elternratgeber für traumatisierte Kinder.* Springer Verlag, Wien 2004. Eltern und nahestehende Angehörige eines betroffenen Kindes sind oft verunsichert, wie sie dem Kind bei der Verarbeitung eines dramatischen Erlebnisses helfen können. Dieser Ratgeber zeigt, wie kindgerechte Unterstützung aussehen kann. Entwicklungspsychologische Erkenntnisse und Tipps zur Trauma- und Trauerverarbeitung werden leicht verständlich dargestellt.

Buchtipps für Eltern, deren Kind sexuell missbraucht wurde

Elke Garbe: *Martha. Psychotherapie eines Mädchens nach sexuellem Missbrauch.* Votum Verlag, Münster 1993. Martha ist acht Jahre alt, als sie ihre Therapie beginnt. Über vier Jahre hat ihr Vater sie brutal sexuell missbraucht. Das Buch der Hamburger Therapeutin Elke Garbe schildert einfühlsam die Entwicklung Marthas vom ersten Praxisbesuch bis zur letzten Therapiestunde und macht Betroffenen Mut, professionelle Hilfe anzunehmen.

Diese Broschüre informiert Sie, wie Sie das Körpererleben, die sinnlichen und sozialen Erfahrungen Ihres Kindes unterstützen und begleiten können. Sie beinhaltet die Darstellung der psychischen und geschlechtlichen Entwicklung und schildert beispielhafte Situationen in den verschiedenen Altersphasen. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise, wie Sie als Eltern auf die Fragen Ihrer Kinder reagieren können und es in seiner Bindungs- und Liebesfähigkeit, aber auch in seiner Identität als Mädchen oder Junge fördern können. Interviews mit Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis helfen, kindliche Neugier und kindliches Verhalten richtig einzuordnen. Wichtige Aspekte wie Schamgefühle und Grenzen, die Verantwortung der Erziehungsberechtigten werden ebenso angesprochen wie die Rolle der Medien und der Schutz vor sexuellen Übergriffen.

Die BZgA ist eine Behörde des Bundesministeriums für Gesundheit. Die Abteilung Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung vertritt einen ganzheitlichen Ansatz, der alle Aspekte der körperlichen und seelischen Entwicklung von frühester Kindheit an berücksichtigt.

Wenn Sie mehr über die Angebote der BZgA wissen möchten, schreiben Sie bitte an die
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln

Telefon 0221/8992-0

Telefax 0221/8992-257

Im Internet finden Sie uns unter

www.bzga.de oder unter

www.sexualaufklaerung.de

www.kindergesundheit.de

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung