

KINDER LIEBEVOLL BEGLEITEN

EIN RATGEBER
FÜR ELTERN
zu Körperwahrnehmung
und körperlicher Neugier
im Kindesalter

Vom 1. Lebensjahr
bis zur Einschulung



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

INHALT

Herausgeber: Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Maarweg 149–161, 50825 Köln
www.bioeg.de

Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen

© BIÖG 2025 | Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: BIÖG
Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH, Münster
Titelbild: iStock.com/kate_sept2004

Druck: umweltbewusst produziert
Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Auflage: 15.90.06.25

Artikelnummer: 13660500

Bestelladresse: BIÖG, 50819 Köln
per Fax: 0221/8992-257
per E-Mail: bestellung@bioeg.de

Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos
abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die
Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

4	EINFÜHRUNG
4	WORUM ES IN DIESER BROSCHEURE GEHT
6	INTERVIEW: WIE ENTWICKELT SICH SEXUALITÄT?
9	1. BIS 3. LEBENSAJAH
11	BABYS ERLEBEN DIE WELT MIT ALLEN SINNEN!
17	ERFAHRUNGEN DER SINNE
21	„ZEIG MAL“ – „GUCK MAL“: WENN KINDER DIE WELT EROBERN ...
28	INTERVIEW: ALLE MENSCHEN HABEN GRENZEN
33	SPIELEN, FRAGEN, AUSPROBIEREN
37	4. BIS 6. LEBENSAJAH
39	KINDER BRAUCHEN FREUNDE – ZUM SPIELEN, ERLEBEN UND VERLIEBEN
46	INTERVIEW: SPRACHE IST DAS BESTE MITTEL GEGEN SPRACHLOSIGKEIT!
51	AUFLÄREN – ABER WIE?
59	DIE GESCHLECHTERROLLEN: MÄDCHEN, JUNGE, FRAU, MANN ...
68	INTERVIEW: SEXUALISIERTE GEWALT VERHINDERN – KINDER BRAUCHEN UNSEREN SCHUTZ
73	ANHANG

EINFÜHRUNG

WORUM ES IN DIESER BROSCHÜRE GEHT

Was Sie als Eltern 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. Diese sind wichtig, damit Ihr Kind im Jugend- und Erwachsenenalter Sexualität verantwortlich leben kann.

ZENTRALE THEMEN DER BROSCHÜRE SIND:

- # kindliche Neugier und Erkundungsverhalten,
- # Aufbau vertrauensvoller und verlässlicher Bindung und Beziehungen,
- # Vermittlung einer angemessenen Sprache,
- # Weitergabe von Werten und sozialen Normen und
- # Akzeptanz von Grenzen und Intimität.

Es gibt so viele verschiedene Entwicklungsprozesse, wie es Kinder gibt.



Für Kinder geht es nicht um „sexuelles“ Verhalten, wie Erwachsene es sehen. Sie entdecken die Welt mit all ihren Sinnen. Sie wollen herausfinden, wer sie sind. Es geht um Geschlechterrollen, um das Körpererleben, verlässliche Beziehungen, Identitätsfindung, um Schamgefühl und das Setzen und Akzeptieren von Grenzen.



INFO ZUM AUFBAU DER BROSCHÜRE

Weil jedes Kind sein eigenes Entwicklungs-tempo hat, haben wir die wichtigsten Informa-tionen und Themen in zwei große Alters-bereiche eingeteilt: in das 1. bis 3. Lebensjahr (ab Seite 10) sowie das 4. bis 6. Lebensjahr (ab Seite 36). Außerdem fin-den Sie in dieser Bro-schüre vier Interviews mit renommierten Ex-pertinnen und Experten zu zentralen Themen der Sexualentwicklung und Erziehung.

JEDES KIND HAT SEIN EIGENES TEMPO

Gut zu wissen: Jedes Kind ist anders. Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. So wie das eine Kind früher seinen ersten Zahn bekommt und das andere etwas später, so machen Kinder auch alle anderen körperlichen und sinnlichen Erfahrun-gen. Sie lernen zu unterschiedlichen Zeitpunkten sprechen oder laufen oder selbstständig auf die Toilette zu gehen. Kinder, die eher vorsichtig sind, sammeln andere Erfahrungen als Kinder, die mutig in die Welt stürmen.

KINDLICHE UND ERWACHSENE SEXUALITÄT UNTERSCHIEDEN SICH GRUNDSÄTZLICH

Sexualität entwickelt sich über die gesamte Lebenszeit. Dabei ist es wichtig zu wissen: Die sexuelle Entwicklung von Kindern und deren Erleben sind grundlegend anders als erwachsene Sexuali-tät und davon unbedingt abzugrenzen. Der Umgang des Kindes mit seinem Körper und seinen Bedürfnissen ist spielerisch, spontan, neugierig und nicht zielgerichtet. In der Kindheit wer-den die wesentlichen Grundlagen der Geschlechtsidentität, des Körperempfindens sowie der Bindungs- bzw. Beziehungsfähig-keit gelegt. Das sind alles wichtige Bausteine für die spätere Se-xualität und Beziehungsgestaltung. Ein Kind, das gerade erst den eigenen Körper erkundet und dabei zufällig seine Genitalien streichelt, tut dies, um sich wohlzufühlen, genauso, als wenn es andere Körperteile liebevoll be-rührt. Die Geschlechtsteile oder bestimmte Handlungen haben keine beson-dere Bedeutung für das Kind, vor allem keine im Sinne von Sexualität, wie Er-wachsene sie verstehen.

Um kindliche Körperwahrnehmung zu verstehen, ist es gut, die Erwachsenen-brille ab- und die Kinderbrille aufzu-setzen. Kinder verhalten sich kindlich, neugierig, unbefangen und nicht ab-sichtsvoll zielgerichtet.

INTERVIEW

WIE ENTWICKELT SICH SEXUALITÄT?

Vom Baby über das Kind bis zum Erwachsenen: Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens eine Vielzahl unterschiedlichster Erfahrungen, die seine sexuelle und persönliche Entwicklung beeinflussen. Welche sind wichtig?

Ein Interview mit Urszula Martyniuk – Professorin für Sexualwissenschaften in Hamburg.

Frau Martyniuk, wie entwickelt sich Sexualität?

Sexualität entwickelt sich weitgehend aus nicht sexuellen Erlebnissen, Erfahrungen und Begegnungen. Die sexuelle Entwicklung beginnt bereits vor der Geburt oder gar vor der Zeugung: Denn sie beginnt mit den Wünschen und Vorstellungen der Eltern über das Kind, z. B.: Ist das Kind willkommen in ihrem Leben? Welche Erwartungen und Wünsche haben sie an das Kind? – Schon das beeinflusst, wie Eltern ihrem Kind nach dessen Geburt begegnen. Ob sie in der Lage sind, die Bedürfnisse und Wünsche des Kindes zu erfüllen und Zärtlichkeit zuzulassen, ist von großer Bedeutung, denn die Eltern-Kind-Beziehung prägt die Sexualentwicklung des Kindes nachhaltig. Die alltäglichen, sich wiederholenden Erfahrungen und Begegnungen in wichtigen Beziehungen beeinflussen sowohl die Persönlichkeits- als auch die Sexualentwicklung eines Kindes.

Welche Erfahrungen sind das konkret?

Jedes Kind hat grundlegende Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit, aber auch nach Autonomie und Selbstbestimmung. Diese Bedürfnisse sollten erfüllt werden. So kann es lernen, dass es gut aufgehoben ist und sich gleichzeitig ausprobieren kann. Zum Beispiel, wenn das Kind an einem sicheren Ort die Erfahrung macht, auch ohne Hilfe Tretrad oder -roller zu fahren. Gleichzeitig weiß es: Wenn es hinfällt, kann es sich Trost bei den Eltern holen. Diese Fähigkeit zeigt sich später im Erwachsenenalter darin, eigene Bedürfnisse wahrnehmen, äußern und in der Beziehung leben zu können. Das ist auch die Grundlage für eine zufriedenstellende und gesunde Sexualität.

Ein anderes Beispiel ist der Umgang mit dem Körper. Durch die Zärtlichkeiten und Berührungen der Eltern, durch die liebevolle Pflege und das Kümmern um den Körper des Kindes lernt das Kind, seinen Körper anzunehmen und zu lieben, so wie er ist. Aber auch, indem es sich bewegt oder tobt und sich an seinem Körper erfreut. Dieses Verhältnis zum eigenen Körper wirkt sich auch darauf aus, wie das Kind später als erwachsene Person mit dem eigenen Körper im Hinblick auf die eigene Sexualität umgeht.

Was verunsichert Eltern bei der kindlichen Sexualität?

Erwachsene interpretieren die kindliche Sexualität, insbesondere das kindliche Sexualverhalten wie z. B. Masturbation, häufig fälschlicherweise nach den Kriterien der Erwachsenensexualität. Dabei unterscheidet sich die kindliche Sexualität grundlegend von der von Erwachsenen, die zielgerichtet und auf Erregung und Geschlechtsorgane fokussiert ist. Kindliche Sexualität ist aber spontan, spielerisch und entsteht aus Neugier heraus.

Wie können Eltern damit umgehen?

Hilfreich wäre es, das Verhalten des Kindes als Erproben und Erkunden des eigenen Körpers zu betrachten. Dabei ist es wichtig, dem Kind den richtigen Rahmen aufzuzeigen, in dem es der eigenen sexuellen Entwicklung nachgehen kann, ohne es dabei zu beschämen oder zu bestrafen. Die Botschaft an das Kind soll sein: Es ist in Ordnung, sich zu berühren, aber nicht in der Öffentlichkeit, wo es für die anderen unangenehm sein kann. Das ist auch ein guter Anlass, um über die Grenzen zu sprechen – die des Kindes selbst und die der anderen.

Eltern sind Vorbilder. Kinder beobachten sehr genau, was sie ihnen vorleben, wie sie mit Gefühlen umgehen, wie sie Beziehungen gestalten, worüber sie lachen und was sie traurig macht.

**Interessieren sich Kinder heutzutage stärker für das Thema Sexualität als früher?**

Das Interesse ist nicht gestiegen, aber es äußert sich vielleicht offener oder unbefangen als früher, als Sexualität stärker tabuisiert wurde. Wenn die Erwachsenen mehr Offenheit zeigen, werden sie auch mehr von Kindern auf das Thema Sexualität angesprochen. Und das ist auch gut so. Die Erwachsenen haben dadurch die Chance, die Entwicklung der Kinder zu begleiten und mit ihnen entwicklungsgerecht die Themen zu besprechen, die sie aktuell beschäftigen.

1. BIS 3. LEBENSJAHR



iStock.com/Fly View Productions

BABYS ERLEBEN DIE WELT MIT ALLEN SINNEN!

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, kann es von Anfang an 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 umso empfindsamer. Mit dem Mund saugen Babys an der Brust oder am Fläschchen. 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 ist im ersten Lebensjahr das wichtigste Sinnesorgan. Durch ihn nehmen Babys die Umwelt wahr. Wundern Sie sich deshalb nicht, wenn Ihr Kind vieles in den Mund nimmt.

SÄUGLINGE BRAUCHEN KÖRPERKONTAKT

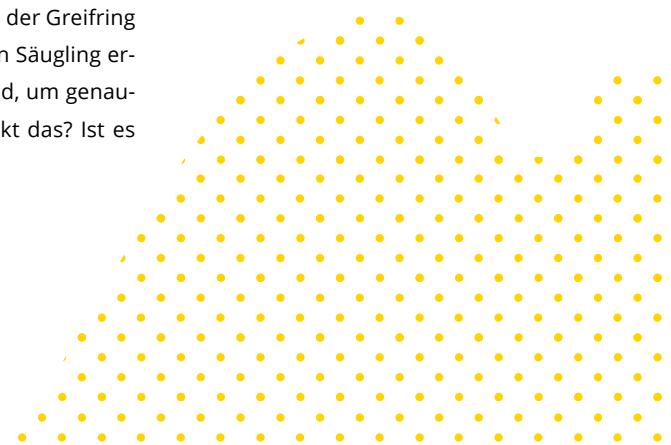
Säuglinge werden gern gehalten und getragen. Sie genießen den großflächigen Körperkontakt. Alle diese sinnlichen Erfahrungen sind wichtig für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung Ihres Kindes, denn mit jedem Reiz und mit jeder Berührung lernt es etwas Neues. Wie wichtig solche Streichel-einheiten für kleine Kinder sind, zeigen auch verschiedene Studien mit zu früh geborenen Babys: Wurden diese liebevoll gestreichelt oder massiert und durften sie den Körperkontakt zu ihren Eltern genießen, so nahmen sie schneller an Gewicht zu und schnitten in Entwicklungstests besser ab.

IHRE STIMME SCHAFT GEBORGENHEIT

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

TASTEN UND SPÜREN HEISST ERLEBEN

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 eigenen 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 erst einmal in den Mund, um genauere Informationen zu bekommen. Wie schmeckt das? Ist es hart oder weich? Kalt oder warm?



DAS ERSTE BEWUSSTE LÄCHELN – UND DIE ERSTEN BEZIEHUNGEN

Neugeborene 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 – also die von Ihnen als Eltern. Schon nach wenigen Tagen erkennen sie ihre Eltern auch am Geruch und spüren, ob ihnen bestimmte Hautpartien – zum Beispiel die 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 Personen an. So können sie von sich aus eine „Beziehung“ zu einem anderen Menschen aufnehmen und eine erste Interaktion beginnen.

BEWEGUNG UND ZUNEIGUNG

Schritt für Schritt entdeckt das Kind die Welt und erweitert seinen Aktionsradius bzw. seinen Spielraum. Im ersten Lebensjahr beginnen Babys auch, sich allein fortzubewegen. Etwa bis zum neunten Monat robben oder krabbeln sie, bis sie mit gut einem Jahr schließlich lernen, auch allein zu laufen. Ein wichtiger Schritt, denn jetzt kann Ihr Kind von sich aus bestimmen, ob es auf etwas bzw. jemanden zugehen möchte oder sich lieber davon weg bewegen will.



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

KINDER BRAUCHEN BINDUNG

Ungefähr in der Zeit zwischen dem neunten und 13. Monat zeigen kleine Kinder zunehmend, wie wichtig die Eltern bzw. vertraute Bezugspersonen für sie sind. In neuen oder angst-einflößenden 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 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.

WICHTIG FÜR DAS WEITERE LEBEN: EINE GUTE ELTERN-KIND-BEZIEHUNG

Eine sichere Bindung zu den Eltern oder anderen liebevoll zugewandten und verlässlichen Bezugspersonen ist die beste Ausgangsposition für junge Kinder, um ihre Umwelt zu entdecken und ihr Leben zu meistern. Frühe Erfahrungen prägen Kinder und haben im späteren Lebensverlauf einen Einfluss auf die Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen und zu halten.



Innige Blicke, liebevolle Worte und für das Kind da sein: All das vermittelt ihm das Gefühl von Geborgenheit und Verlässlichkeit und fördert die Entwicklung Ihres Kindes.

ELTERNFRAGE



„Kann ich mein Kind zu sehr mit Aufmerksamkeit verwöhnen?“

Nein. Eltern können weder einem Säugling noch einem Kleinkind oder einem älteren Kind zu viel liebevolle Zuwendung oder Zärtlichkeit geben. Allerdings ist es wichtig, das Bedürfnis des Kindes nach Ruhe zu beachten und eventuelle Gesten der Ablehnung zu respektieren. Wenn sich Babys bzw. Kleinkinder wegdrehen 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. Auch darauf haben kleine Kinder ein Recht. Hier versucht Ihr Kind, das erste Mal eine Grenze zu setzen und sich für seine Bedürfnisse einzusetzen.

Heute ist bekannt, dass die Fähigkeit, zu lieben und Beziehungen zu gestalten, in der frühen Eltern-Kind-Beziehung gelernt wird. Eine gute Bindung zu Mutter und Vater vermittelt Kindern so etwas wie ein „Urvertrauen“ und fördert die kindliche Entwicklung deshalb von Anfang an positiv.



ERFAHRUNGEN DER SINNE

Wenn Eltern 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!

Gerade beim Stillen bzw. Trinken und während der Körperpflege machen Babys viele sinnliche Erfahrungen, die ihre Entwicklung und ihr Vertrauen in die Welt positiv beeinflussen – Eltern haben daran einen großen Anteil.

ELTERNFRAGE



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

Spontane Erektionen bei Säuglingen sind nichts Ungewöhnliches. Sie finden bei vielen Kindern in verschiedenen Situationen statt – etwa wenn sie entspannt sind oder wenn sie sich über etwas aufregen. Sie haben mit Erotik nichts zu tun.



Für viele Eltern ist der innige körperliche Kontakt beim Stillen bzw. Trinken besonders angenehm. Diese Erfahrungen wirken sich positiv sowohl auf die Eltern-Kind-Beziehung als auch auf die emotionale Entwicklung des Säuglings aus. Eine ruhige und entspannte Atmosphäre ist dabei hilfreich.

SAUGEN UND NUCKELN: EINE SINNLICHE FREUDE

Der Babymund ist vor allem für erste intensive Körpererfahrungen gut ausgestattet: mit kräftigen Muskeln zum Saugen und mit vielen Sensoren zum Fühlen. Das Saugen und Nuckeln an der Mutterbrust oder Flasche fühlt sich angenehm an. Auch ist es ein schönes Gefühl, satt zu sein und die Geborgenheit der Eltern oder einer anderen Bezugsperson zu spüren. Die damit verbundenen positiven Erfahrungen übertragen sich auch auf andere Gegenstände: zum Beispiel den „Schnuller“, die eigenen Finger oder ein Schmusetuch.

NACKTSEIN IST WUNDERBAR!

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. Dadurch kann das Wickeln eine gute Möglichkeit für körperliche Erfahrungen und Zärtlichkeit sein. Ein früher wertschätzender Umgang mit dem Körper unterstützt Ihr Kind bei dessen Entwicklung. 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.



„ZEIG MAL“ – „GUCK MAL“

WENN KINDER DIE WELT EROBERN

Sobald Ihr Kind mit dem Sprechen beginnt, die ersten Schritte macht oder sich an der Tischkante hochzieht, erhält es eine neue Sicht auf die Umwelt.

MIT JEDEM TAG, DEN IHR KIND ÄLTER WIRD, ENTDECKT ES NEUES

Gegenstände, andere Menschen, Gefühle: Ihr Kind entdeckt jetzt ständig etwas Neues, das sein Interesse fesselt. Auch den eigenen Körper erkundet und begreift es nun mit einer neuen Qualität. Kinder, egal welchen Geschlechts, beginnen, sich für ihre Geschlechtsteile zu interessieren. Es ist recht unterschiedlich, was genau sie dabei erkunden und wie intensiv sie es tun. Im Mittelpunkt der kindlichen Neugier steht dabei zunächst das Erfassen und Einordnen der eigenen Genitalien: Wie fühlen sie sich an? Und was kann ich damit überhaupt machen? Um einen Orgasmus geht es hierbei nicht!

SCHÖNE GEFÜHLE UND KÖRPERLICHE NEUGIER

Junge Kinder spielen oft gedankenverloren an sich herum und genießen einfach das schöne Gefühl, manchmal auch die wohlige Beruhigung und Entspannung. Es entspricht der normalen Entwicklung Ihres Kindes, wenn es neugierig ist, den eigenen Körper erkundet und ihn sich zu eigen macht. Kinder zeigen erste sexuelle Regungen 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 hinsichtlich der Häufigkeit. Weniger gut belegt, weil schwieriger festzustellen, sind körperliche Reaktionen bei jungen Mädchen.



Die 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.

ELTERNFRAGE



„Mein Kind ist intergeschlechtlich. Nach welchem Geschlecht soll ich es erziehen?“

Für Ihr Neugeborenes ist die Zuordnung zu einem Geschlecht nicht notwendig. Wie bei jedem Kind können Sie sich darauf konzentrieren, ihm Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln und eine Umgebung zu schaffen, die Anregungen für die Entwicklung bietet. Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es größer ist, seine eigene geschlechtliche Identität zu finden. Ärztinnen und Ärzte raten von frühen Operationen ab, es sei denn, es besteht eine medizinische Indikation. Wenn im Neugeborenenalter eine Operation an den Geschlechtsteilen vorgenommen wird, ist nicht absehbar, welche körperlichen und psychischen Folgen das für Ihr Kind haben kann. Es könnte sein, dass es sein Leben lang Medikamente nehmen muss oder dass es zu Konflikten mit der eigenen Identität kommt. Abgesehen davon können Operationen in dieser Phase auch als traumatisch erlebt werden. Ein solcher Schritt muss in Ruhe überlegt werden und im Laufe der Entwicklung gemeinsam mit dem Kind und Expertinnen bzw. Experten besprochen werden. Wichtig ist, dass Sie als Eltern und Bezugspersonen für das Kind und seine Fragen da sind und es dabei unterstützen, seinen eigenen Weg zu finden. Wenn Sie hierzu weitere Fragen haben, gibt es auch Interessensverbände, die Sie tiefergehend beraten können (siehe Anhang).



ELTERNFRAGE

„Dürfen Kinder in ihrer Neugier die Geschlechtsteile der Eltern berühren?“

Mit ungefähr zwei Jahren fangen manche Kinder auch an, sich für die Geschlechtsteile der Erwachsenen zu interessieren. Dieses Interesse ist nicht sexuell motiviert, sondern lediglich Ausdruck kindlicher Neugier. Dann beobachten die Kinder zum Beispiel Mutter und Vater, wenn diese sich morgens ankleiden, oder gehen vielleicht gemeinsam mit einem Elternteil in die Badewanne. Dieses Verhalten der Kinder, Neues entdecken zu wollen, kann Erwachsene verunsichern.

Was tun? Diese Situationen sind eine gute Gelegenheit, dem Kind Grenzen nahezubringen. Auch kann das Kind so lernen, die Intimität anderer Menschen zu achten.

Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind hier beibringen, dass es eine Grenzüberschreitung ist, einfach die Geschlechtsteile eines anderen Menschen zu berühren. Sie können freundlich und liebevoll vermitteln, dass Sie die Untersuchung nicht mögen. Denn wenn Kinder spüren, dass die Eltern das eigene Schamgefühl ihnen zuliebe unterdrücken, lernen sie die Botschaft: Es ist okay, Berührungen zu ertragen, die einem unangenehm sind. Besser, man sagt: „Das möchte ich nicht.“ Das verstehen auch schon jüngere Kinder und sie lernen dabei etwas sehr Wichtiges: dass jeder Mensch das Recht hat, seine Intimität zu schützen und „Nein“ zu sagen. So kann Ihr Kind lernen, dass es okay ist, Grenzen zu setzen, und dass diese respektiert werden müssen.

„ICH BIN EIN MÄDCHEN!“ – „ICH BIN EIN JUNGE!“

Schon im zweiten Lebensjahr beginnen Kinder zu verstehen, dass es verschiedene Geschlechter gibt und dass Mädchen bzw. Frauen und Jungen bzw. Männer häufig aufgrund bestimmter Merkmale unterschieden werden. Kinder in diesem Alter unterscheiden allerdings oft anhand von Haaren und Bekleidung und nicht anhand von Geschlechtsmerkmalen. Daran zeigt sich die Wirkung von Rollenbildern und Geschlechterrollen auf Kinder. Sie übernehmen gesellschaftliche Zuschreibungen, die sich jedoch je nach familiärem, kulturellem oder religiösem Umfeld und den jeweiligen Normen unterscheiden. Fragen Sie sich doch einmal selbst: Welche Geschlechtszuschreibungen transportiere ich vielleicht unbewusst selbst? Als Eltern und gleichzeitig Vorbilder können Sie Ihr Kind bei seiner Entwicklung unterstützen, indem Sie ihm verschiedene Erfahrungsräume ermöglichen, ohne sich dabei Klischees zu bedienen. Nutzen Sie die Chance, Ihrem Kind eine Bandbreite an Entwicklungsmöglichkeiten zu bieten. Beispielsweise können Sie ihm verschiedene Aktivitäten und Spiele rund um Bewegung und/oder Musik vorstellen, aus denen es frei wählen kann – unabhängig von Zuschreibungen wie „weiblich“ oder „männlich“. Hierzu gibt es auch schon für sehr junge Kinder Angebote, bspw. Babyschwimmen. Das sind wichtige Erfahrungen und die ersten Bausteine in der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Das setzt sich auch fort bei der Wahl von Spielzeug oder Kleidung. Auch hier spielen gesellschaftliche Normen und Rituale eine Rolle. Vielleicht ist es für Sie spannend, sich selbst zu fragen: Wie ist das bei uns zu Hause und was möchte ich bei meinem Kind fördern?

KINDER STELLEN VIELE FRAGEN

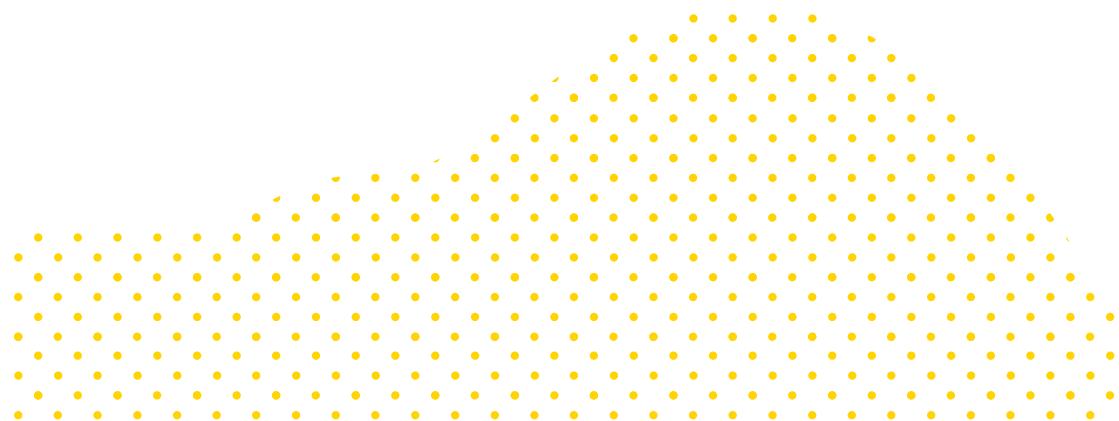
Mit dem zunehmenden Interesse für das eigene Geschlecht machen die Kinder neue und aufregende Entdeckungen, die sie – wie viele andere Erfahrungen – unbedingt mit den Eltern (sowie eventuell auch anderen vertrauten Bezugspersonen) teilen wollen. Es kann sein, dass kleine Jungen jetzt strahlend ihren Penis (Glied) zeigen und versuchen, die aufrechte Haltung von Männern beim Urinieren nachzuahmen. Kleine Mädchen heben manchmal voller Stolz ihren Rock, um damit andeutungsweise ihre Vulva zur Schau zu stellen. Hier ist es wichtig, dass Sie Ihrem Kind vermitteln, wo und wann dieses Verhalten in Ordnung ist und wo das nicht geht.

Manche Jungen möchten jetzt vielleicht wissen, ob später auch in ihrem Bauch ein Baby wächst oder ob sie Brüste bekommen werden. Manche Mädchen interessiert vielleicht, ob ihnen noch ein Penis (Glied) wächst. Das ist ebenfalls Teil der zunehmenden Auseinandersetzung mit dem eigenen Geschlecht. Eltern können ihrem Sohn zum Beispiel antworten: „Nein, du bist ja ein Junge, und wenn du groß bist, wirst du ein Mann. Männer haben keine Brüste und in ihrem Bauch wachsen auch keine Babys. Die wachsen nur im Bauch von Frauen.“ Ihrer Tochter und ihrem Sohn können sie sagen: „Mädchen kommen mit einer Vagina zur Welt, Jungen mit einem Penis. Bei Jungen ist der Penis außen am Körper. Bei Mädchen ist mehr im Körper drin.“

All diese Fragen sind ganz normal und ein Zeichen dafür, dass die Kinder Vertrauen haben, Ihnen diese Fragen zu stellen. Sie gehören zu einer neugierigen, kindlichen Entwicklung dazu. Und jede ehrliche Frage Ihres Kindes verdient eine ehrliche, kindgerechte Antwort von Ihnen.

NENNEN SIE RUHIG DIE GESCHLECHTSTEILE BEIM NAMEN

Kinder brauchen Worte für die Geschlechtsteile und die verschiedenen Ausscheidungsprozesse. Sie brauchen Worte für alle Körperteile. Das hilft ihnen, den eigenen Körper kennenzulernen und zu akzeptieren. Ob Sie dazu Kosenamen oder die sachlichen Begriffe wählen, spielt in diesem Alter noch keine Rolle. Wichtig ist, dass es keine abfälligen Ausdrücke sind. Kinder sollten die Geschlechtsteile kennen und benennen können. Am besten mit Worten, die nicht nur pauschal den ganzen Unterleib mit Bauch oder Po bezeichnen, sondern mit genaueren Begriffen. Später ist es hilfreich, wenn Ihr Kind nicht nur die umgangssprachlichen Kosenamen, sondern auch die sachlichen Begriffe kennt. So kann es sich auch anderen gegenüber klar verständlich machen, beispielsweise im Kindergarten und in der Schule. Außerdem lernen Kinder so, dass auch über die Genitalien gesprochen werden darf und sie kein Tabuthema sind.



ALLE MENSCHEN HABEN GRENZEN

INTERVIEW

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 Schuhreke, Professorin für Psychologie an der Evangelischen Fachhochschule Darmstadt. Die Expertin hat die kindliche Körperscham in mehreren Studien erforscht.

Brauchen wir Menschen das Schamgefühl überhaupt?

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 eine fremde Person auf der Toilette, weil sie vergessen hat, abzuschließen, so ist ihr 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.

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 Toilettengang. 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 anscheinend selbstverständlichen Alltagsverhalten – etwa, dass man sich morgens anzieht. Kinder beobachten genau, was ihren Vater und Mutter, Geschwister, Großeltern oder Gleichaltrige vorleben. Die Eltern stehen also nicht allein da.

Kinder sollten 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.



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

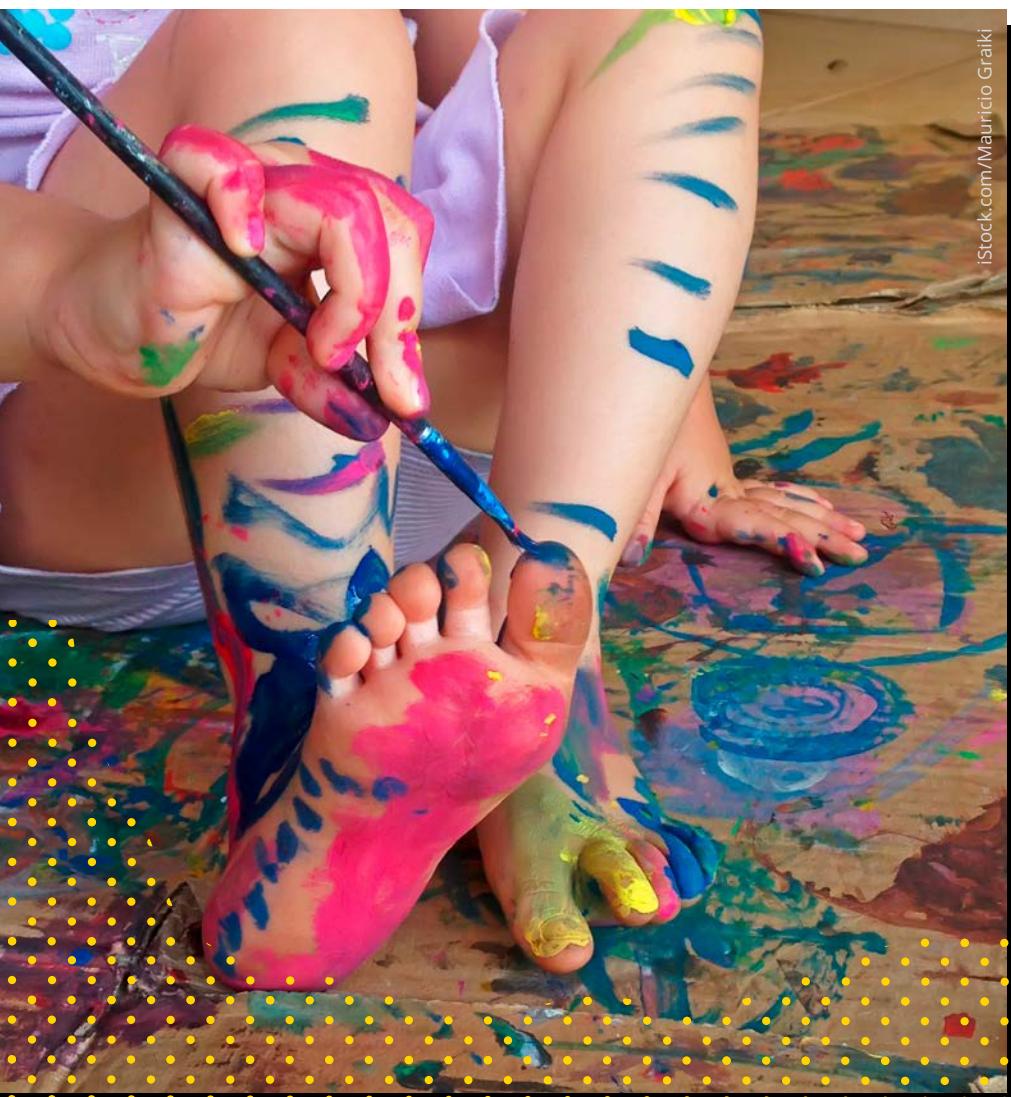


„Beim Sex „erwischt“ – ist das schlimm?“

Nein. Es kommt vor, dass Kinder ihre Eltern beim Sex überraschen. Meist empfinden sie diese Situation gar nicht als eine solche „Ausnahmesituation“ wie die ertappten Erwachsenen.

Vielleicht ist Ihr Kind neugierig oder verunsichert, weil es lautes Stöhnen gehört hat und dabei an Schmerzen denkt oder auch über die heftigen Bewegungen erschrocken ist, die es gesehen hat. Dann ist es hilfreich, dem Kind zu erklären, dass Erwachsene beim Kuscheln bzw. Sex manchmal genauso laut sind wie tobende Kinder. Eltern sollten es auf keinen Fall darauf anlegen, dass die Kinder es mitbekommen. Die Sexualität der Eltern ist ihre Privatsache und sollte nicht im Beisein der Kinder stattfinden.

Kinder lernen, dass ihre Eltern auch eine Intimsphäre haben – und das 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.



istock.com/Mauricio Graiki

SPIELEN, FRAGEN, AUSPROBIEREN

Zwischen zwei und drei Jahren haben Kinder großen Spaß am Experimentieren. Was passiert, wenn ich alle Fingerfarben durcheinandermische? Kann ich auch auf Mamas hohen Schuhen laufen? Wie funktionieren die Knöpfe der Waschmaschine? Viele Kinder stellen eine Frage nach der nächsten, werden 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 Kind 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 – auch wenn nicht alles erlaubt wird –, haben es später leichter, ihre eigenen Bedürfnisse anderen Menschen gegenüber zu äußern, beispielsweise bei der Gestaltung späterer Beziehungen.

TROTZ IST WICHTIG FÜR DIE ENTWICKLUNG

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 auch Rücksicht nehmen muss, sich aber, wenn es darauf ankommt, durchsetzen und abgrenzen kann und darf. Eine Person, die von ihren Eltern geliebt wird, selbst wenn sie eine andere Meinung vertritt.

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 Zwang verzichten. Studien haben gezeigt, dass das Üben des Toilettengangs keinen Einfluss auf den Zeitpunkt des Trockenwerdens hat. Kinder müssen erst einige Voraussetzungen mitbringen, bevor sie von sich aus rechtzeitig auf den Topf oder die Toilette gehen können. Sie müssen verstehen, dass das Druckgefühl im Bauch oder auf der Blase mit ihren Ausscheidungen zusammenhängt. Und sie brauchen Zeitgefühl, um einschätzen zu können, ob sie es rechtzeitig bis zum Topf oder zur Toilette schaffen. Außerdem müssen sie ihre Darm- und Blasenmuskulatur sowie die jeweiligen Schließmuskeln sicher beherrschen. Dabei ist die Kontrolle des Stuhlgangs für die Kinder zunächst leichter zu erlernen, denn die vorangehenden Signale sind deutlicher. Am schwierigsten ist die Kontrolle des Wasserlassens in der Nacht.

Bei allen Entwicklungsschritten hat jedes Kind seinen eigenen Zeitplan – auch für die willentliche Kontrolle des „kleinen“ und „großen“ Geschäfts. Das kann mit 18 oder 24 Monaten, aber auch erst mit 36 Monaten sein. Spätestens mit vier bis fünf Jahren werden die meisten Kinder keine Windel mehr brauchen.

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 sichtlich 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 spannend.

KINDER MÖCHTEN GROSS UND STARK SEIN!

Ungefähr mit drei Jahren, manchmal auch etwas früher oder später, nimmt der Entdeckungs- und Bewegungsdrang der Kinder deutlich zu: Sie möchten groß und stark sein und entfernen sich häufiger und selbstverständlicher von den Eltern. Sie begegnen auch häufiger anderen Kindern und Erwachsenen und lernen unter anderem im Kindergarten neue Regeln kennen. Ihr Kind macht einen weiteren großen Entwicklungsschritt: Es wird selbstständiger und unabhängiger. Das ist Teil der normalen Entwicklung. Andererseits kann es auf die vielen neuen Erfahrungen mit bisher unbekannter Vorsicht oder sogar Ängstlichkeit reagieren. Manche Kinder brauchen in dieser Zeit vielleicht noch einmal die besondere Aufmerksamkeit, Sicherheit und Zuwendung ihrer Eltern. Hier können Sie als Eltern Ihr Kind unterstützen, indem Sie für es da sind, sodass es sich sicher fühlt, und ihm gleichzeitig genug Freiraum lassen, damit es sich ausprobieren und als stark erleben kann.



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

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 Kompetenzen, die es jetzt erwirbt, 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.

KINDERGEFÜHLE: „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 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. Damit bringen Kinder zum Ausdruck, was sie bei den Erwachsenen gesehen oder von ihnen gelernt haben: Wenn sie ihre Kindergartenfreundin oder den

Kindergartenfreund heiraten wollen, zeigen sie damit, wie innig ihre Beziehung ist. Jetzt ist es wichtig, dass Eltern diese kindlichen Gefühle anerkennen und verstehen, ohne sie zu bewerten oder abzuwerten.



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

4. BIS 6. LEBENSJAHR

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 Kompetenzen, die es jetzt erwirbt, 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.

KINDERGEFÜHLE: „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 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. Damit bringen Kinder zum Ausdruck, was sie bei den Erwachsenen gesehen oder von ihnen gelernt haben: Wenn sie ihre Kindergartenfreundin oder den

Kindergartenfreund heiraten wollen, zeigen sie damit, wie innig ihre Beziehung ist. Jetzt ist es wichtig, dass Eltern diese kindlichen Gefühle anerkennen und verstehen, ohne sie zu bewerten oder abzuwerten.



KINDER BRAUCHEN FREUNDE

ZUM SPIELEN, ERLEBEN UND VERLIEBEN

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. Das Kind kann jetzt Geschichten erzählen, denkt sich verschiedene Szenen aus, stellt sie allein oder mit Freundinnen und 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 Freundinnen und Freunde.

ROLLENTAUSSCH MACHT SPASS – UND FÖRDERT DIE ENTWICKLUNG

Ob sie Einkaufen, Baustelle, „Doktor“ 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 sie Kontakt zueinander und lernen, sich in andere Menschen hineinzuversetzen. Kinder können so die verschiedenen Situationen auch aus unterschiedlichen Perspektiven erleben. Sie können ausprobieren, wie man etwas erreicht und wann man an Grenzen stößt – an die eigenen oder die Grenzen anderer. Dazu gehört auch, Konflikte auszutragen und Probleme gemeinsam zu lösen. Sie lernen verschiedene Regeln des Zusammenlebens und können diese Regeln in ihren Konsequenzen ausprobieren. Das sind wichtige Schritte, um das soziale Miteinander besser zu verstehen und die eigenen sozialen Kompetenzen zu entwickeln.

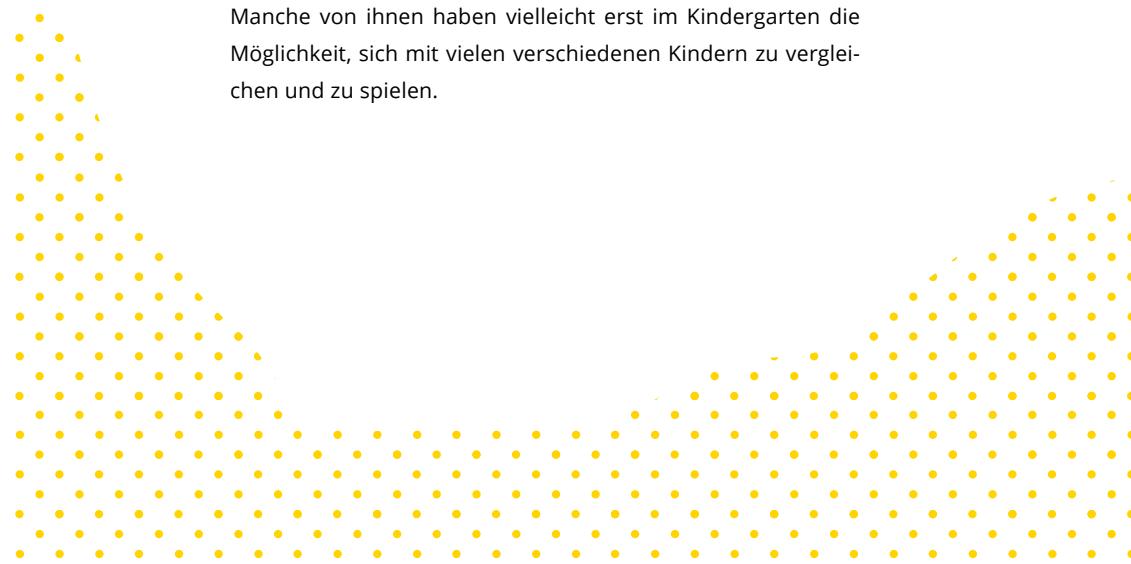
„DOKTORSPIELE“ – KINDER WÄHLEN IHRE MITSPIELENDEN SORGFÄLTIG AUS

Das neue Interesse an anderen hat auch eine körperliche Dimension. Die Neugier am eigenen Körper und dem der anderen ist Teil der normalen kindlichen Entwicklung.

Um andere Kinder genau zu betrachten und zu untersuchen, ist es für viele Kinder in diesem Alter spannend, „Doktor“ zu spielen. Das „Doktorspielen“ in dieser Phase entspricht einem altersgerechten Erkundungsverhalten. Schließlich sind Besuche bei der Ärztin oder beim Arzt aufgrund von Kinderkrankheiten oder Vorsorgeuntersuchungen für sie eine wichtige und regelmäßige Erfahrung. Mit dem „Arztkoffer“, seit Jahrzehnten ein Klassiker im Sortiment der beliebtesten Spielsachen, spielen Kinder nach, was sie beim Besuch in der Arztpraxis erlebt haben. Sie horchen sich gegenseitig ab, geben sich eine „Spritze“ oder „Medizin“.

Manchmal werden die gegenseitigen „Untersuchungen“ auch gründlicher. Kinder ziehen sich die Hosen aus und möchten auch den Genitalbereich untersuchen. Da geht die Tür zum Kinderzimmer oder Ruheraum zu und es ist eine Zeit lang ungewöhnlich ruhig. Erwachsene verunsichert das manchmal. Sie können Doktorspiele ruhig erlauben, denn sie sind Ausdruck einer natürlichen kindlichen Neugier. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie den Kindern sagen, dass sie vorsichtig miteinander sein und keine Gegenstände in Körperöffnungen stecken sollen. Eingreifen sollten Erwachsene nur dann, wenn sie bemerken, dass die Grenzen eines Kindes überschritten werden und beispielsweise ein älteres Kind ein jüngeres zum Spiel überredet bzw. ausnutzt oder aber ein Kind gegen seinen Willen mitspielt oder sonst ein Gefälle z. B. aufgrund der Position in der Gruppe besteht.

In der Regel suchen Kinder sich ganz bewusst die passenden Mitspielenden, Freundinnen und Freunde aus, mit denen sie diese Erfahrungen machen möchten. Die Auswahl beruht auf Vertrauen und Freundschaft. Das ist bei allen Kindern gleich. Manche von ihnen haben vielleicht erst im Kindergarten die Möglichkeit, sich mit vielen verschiedenen Kindern zu vergleichen und zu spielen.





ELTERNFRAGE

„Wie viel Zärtlichkeit unter Kindern ist ‚normal‘?“

Die Zärtlichkeit unter Kindern ist meistens Ausdruck einer intensiven Freundschaft. Im Alter zwischen vier und sechs Jahren können Mädchen sehr eng mit Jungen befreundet sein, aber auch Mädchen mit Mädchen oder Jungen mit Jungen. Die beiden wollen sich meist möglichst nah sein, nehmen sich in den Arm oder streicheln sich. Vielleicht probieren sie im Spiel auch aus, wie es ist, sich lange zu küssen. Ebenso, wie sie es bei den Erwachsenen beobachtet haben. Das ist bei Kindern dieser Altersgruppe vollkommen in Ordnung. Gleichgeschlechtliches Küssen in dieser Phase ist kein Hinweis auf eine sexuelle Orientierung im Erwachsenenalter.

Es kann sein, dass Ihr Kind Ihnen dann viele Fragen stellt. Vielleicht sind Sie manchmal verblüfft und haben auch nicht sofort eine passende Antwort. Das macht nichts. Versuchen Sie, einfach und ehrlich zu antworten. Dabei ist es hilfreich, eine angemessene und entwicklungsgerechte Sprache zu benutzen.

Haben die Kinder sich gegenseitig oft genug untersucht, eingecremt, abgehört, betrachtet oder angefasst und dabei verschiedene Körperregionen kennengelernt, rücken meist wieder andere Spiele in den Vordergrund – die Doktorspiele verlieren ihre Faszination.

„GROSSE GEFÜHLE“

Ungefähr zwischen drei und fünf Jahren entdecken viele Mädchen 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 oder er ihnen ist. Manche Kinder sind jetzt auch sehr eifersüchtig auf den jeweils anderen Elternteil und finden, dass sie oder er ihre Zweisamkeit mit der geliebten Mutter oder dem geliebten Vater eigentlich nur stört.



Ob tiefe Zuneigung, Eifersucht oder Neugier: Kinder sollten im Familienalltag keine Angst haben, Gefühle zu zeigen oder Fragen zu stellen. Kindern hilft es in ihrer Entwicklung, wenn Eltern immer ein offenes Ohr haben und ihnen durch liebevolle Gesten vermitteln, was Nähe und Vertrauen bedeuten.

ELTERNFRAGE



Wenn ein solches Verhalten Sie vielleicht irritiert, ist es gut zu wissen, dass Ihre Tochter bzw. Ihr Sohn sich nicht absichtlich so verhält. Sie probieren sich in geschütztem Rahmen aus. Begegnen Sie diesen ersten heftigeren kindlichen Gefühlen möglichst mit Liebe und Verständnis.

Es ist manchmal nicht so einfach, 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. Die Gründe dafür können ganz unterschiedlich sein. Eltern können sich selbst überprüfen, ob sie vielleicht unbewusst Signale senden, dass das Kind bei ihnen übernachten soll. Auch kann es hilfreich sein, mit dem Kind zu sprechen, warum es so anhänglich ist. Vielleicht hat es Angst vor Gespenstern, die erst vertrieben werden müssen. Das können Eltern mit den Kindern gemeinsam vor dem Zubettgehen tun. Damit Kinder eine körperliche Eigenständigkeit entwickeln können, brauchen sie aber auch Abstand zu den Erwachsenen und sollten auch ermutigt werden, im eigenen Bett einzuschlafen.

„Mein Sohn, 4 Jahre, zieht so gern Kleider an und schminkt sich. Muss ich mir Sorgen machen, dass er lieber ein Mädchen wäre?“

Nein. Im Alter von vier bis sechs Jahren setzen sich kleine Kinder auf verschiedenste Art und Weise mit dem Thema 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 erscheint es Ihnen vielleicht übertrieben. Den Kindern dient es dazu, sich besser in die Rolle einzufühlen und sie in der Übersteigerung deutlicher zu spüren.

Diese Rollenspiele können verschiedene Geschlechter zum Inhalt haben und ermöglichen es den Kindern, einen ersten Hauch von Erwachsensein zu genießen. Wenn Kinder auch mit einem anderen als dem eigenen biologischen Geschlecht experimentieren, wird das vor allem bei Jungen manchmal misstrauisch beäugt. Auch wenn es Ihnen vielleicht schwerfällt: Lassen Sie Ihrem Sohn sein aufregendes Spiel, gönnen Sie ihm den Spaß an Lippenstift, rot lackierten Fingernägeln und Kleid oder Rock. Dieses Experimentieren muss nichts über die spätere sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Identität aussagen.

SPRACHE IST DAS BESTE MITTEL GEGEN SPRACH- LOSIGKEIT!

Auch wenn es Eltern vielleicht schwerfällt, mit ihren Kindern über Sexualität zu reden, ist es unterstützend für die kindliche Entwicklung.

Ein Interview mit Maria Kube, ehemalige 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

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?

Nein! Wenn ein motorsportbegeisterter Vater seinen dreijährigen Sohn mit zum Nürburgring nimmt, gehen wir ja auch nicht davon aus, dass der Kleine sich bei nächstbestem 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 von Erwachsenen nicht zu vergleichen, da Erwachsenensexualität ja im Wesentlichen auf Genitalität fokussiert ist. Aktive Kinder gehen ihrer Neugier und ihrem positiven Körpergefühl nach, beginnen deshalb aber nicht früher mit dem Geschlechtsverkehr.

Kindliche Neugier sucht also nach Anregung und Antworten?

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 Sinne 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.

Ich finde, Eltern haben da gegenüber ihren Kindern eine Verantwortung. Dazu gehört auch, kindliche Neugier richtig einzuordnen.

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. Das gibt ihnen Sicherheit und Selbstvertrauen.

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 töben 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 allein zu lassen, wenn es um so wichtige Themen wie den eigenen 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.



AUFKLÄREN – ABER WIE?

Sexualerziehung findet in jeder Familie statt – ob bewusst oder unbewusst, gewollt oder unbeabsichtigt. Auch das Vermeiden davon ist eine Form der Sexualerziehung. Was zeichnet eine sexualfreundliche Erziehung heute aus?

Sexualität als positive Lebensenergie begleitet uns Menschen ein Leben lang: von der Entwicklung während der Schwangerschaft bis ins hohe Alter. Die vielfältigen sinnlichen und körperlichen Erfahrungen gerade in den ersten Lebensjahren beeinflussen das Wohlbefinden Ihres Kindes und wirken sich auf partnerschaftliches und sexuelles Verhalten bis ins Erwachsenenalter aus.

SEXUALERZIEHUNG IST MEHR ALS „BLOSSE“ AUFKLÄRUNG

Je jünger Kinder sind, umso weniger lernen sie kognitiv, also mit dem „Kopf“. Für jüngere Kinder sind daher vor allem „erlebte“ Körpererfahrungen und Vorbilder wichtig. Das heißt, für sie ist es bedeutsam, beim Miteinander mit den Eltern zu lernen – ob beim gemeinsamen Toben oder beim Bücherlesen.

Kinder entdecken ihren Körper im Spiel und lieben Spiele aller Art. Neben dem Bedürfnis, gemeinsam zu lernen, haben Kinder mit zunehmendem Alter auch den Wunsch nach Intimität und Abgrenzung. Das erproben sie auch in Beziehungen und im Spiel mit Gleichaltrigen.

Eine sexualfreundliche Erziehung ist also viel mehr als „bloße“ Aufklärung und Informationsvermittlung. Sie findet auch nicht punktuell oder einmalig statt. Vielmehr ist sie eine grundlegende Haltung bei der Vermittlung im Alltag.

BEEINTRÄCHTIGUNG UND AUFKLÄRUNG

Grundsätzlich erleben Kinder mit einer Beeinträchtigung die eigene Entwicklung und die damit einhergehenden Veränderungen genauso wie Gleichalte-
rige ohne Beeinträchtigung. In manchen Bereichen können die Veränderungen Kindern mit einer Beeinträchtigung aber auch mehr Schwierigkeiten bereiten, gerade wenn es sich um eine geistige Beeinträchtigung handelt. Denn dann kann ein großer Unterschied zwischen dem geistigen und dem körperlichen Entwicklungsstand entstehen. Für die Kinder mit geistiger Beeinträchtigung kann es schwieriger sein, die körperlichen Veränderungen zu verarbeiten, und das kann Ängste und Unsicherheiten auslösen.

Um diesen Ängsten zu begegnen, ist es wichtig, dass Eltern das geistig beeinträchtigte Kind über die Entwicklung und damit einhergehende Veränderungen aufklären und ihm zu verstehen geben, dass Veränderungen normal sind. So kann das Kind ein sicheres Verhältnis zu seinem Körper bekommen.

Kinder vergleichen sich untereinander. Dabei wird Kindern mit einer Beeinträchtigung bewusst, dass sie anders sind – oder nicht alles mitmachen können. Diese Erkenntnis kann mit Trauer und Wut einhergehen, für die es schwer sein kann, Worte zu finden – sowohl für die Kinder, aber ggf. auch für die Eltern.

Für alle Kinder spielt über den gesamten Entwicklungsprozess hinweg die Frage oder der Wunsch nach dem „Normalsein“ eine große Rolle. Auf diese Fragen und Wünsche sollte ehrlich und vertrauensvoll geantwortet und reagiert werden.

Wichtig ist, Ihr Kind rechtzeitig über die körperlichen und damit einhergehenden psychischen Veränderungen aufzuklären.



Sexualaufklärung ist ein Kinderrecht und für alle Kinder von großer Bedeutung.

SEXUALITÄT UND KULTURELLE UNTERSCHIEDE

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.

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.



Mit anderen Eltern über Sexualität zu sprechen, ist nicht einfach, und die Art und Weise der einen Person ist eventuell der anderen fremd oder verletzt die eigenen Werte oder das religiöse Empfinden. Sprechen Sie diese Sorge an, statt zu schweigen – Sie sind sicherlich nicht allein damit.

REDEN HILFT

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. Vielleicht kann das Thema Sexualaufklärung auch bei einem Elternabend in der Kita gemeinsam mit den anderen Eltern und dem Fachpersonal besprochen werden. Dies kann Unsicherheiten nehmen, Klarheit schaffen und den gemeinsamen Erfahrungsaustausch fördern. Denn eines haben alle Eltern gemeinsam: Die ehrlichen Fragen ihrer Kinder verdienen immer eine entwicklungsgerechte und ehrliche Antwort.

Gehen Kinder gemeinsam ins Schwimmbad, so kann ein fünfjähriger Junge zum Beispiel bemerken, dass sein Penis (Glied) anders aussieht als der seines Freundes – und die Eltern fragen, warum das so ist. Gerade jüngere Kinder entdecken Unterschiede im Aussehen noch völlig offen und ohne „Hintergedanken“. Eltern können dann erklären, dass jeder Penis anders aussieht und dass das normal ist. Manchmal kommt es zu einem Gespräch über Beschneidung, etwa weil gerade ein Junge aus der Gruppe das erlebt hat. Die Begleitpersonen können das aufgreifen und z. B. erklären, dass das medizinische, religiöse oder kulturelle Gründe haben kann.

ELTERNFRAGE



„Wie kommt das Baby in den Bauch?“

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 Baby entsteht im Bauch.“ Je nach Entwicklungsstand werden von Kindern weitere Fragen gestellt und Erklärungen erwartet. Dann können die Eltern beispielsweise erklären, dass sich eine Frau und ein Mann ganz nah sein möchten, wenn sie sich lieb haben. Wenn es sehr schön ist und sie es beide möchten, kann der steife Penis des Mannes in die feuchte Vagina der Frau gleiten. Dabei kann ein Baby entstehen.

Manchmal finden Kinder das komisch oder „liihh“ – auch das ist normal. 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.“



Eltern sollten die Chancen und Möglichkeiten einer aktiven und liebevollen Sexualerziehung nutzen und nicht den Medien das Feld überlassen. Versuchen Sie darauf zu achten, was die Kinder beschäftigt. Wenn Eltern ihrem Kind aufmerksam begegnen, beispielsweise in regelmäßigen Gesprächen, können sie seine Fragen aufgreifen und es mit entwicklungsgerechten Antworten unterstützen. So können sie ihrem Kind bei der Einordnung des Gesagten helfen.

SEXUAL- UND MEDIENERZIEHUNG GEHÖREN HEUTE ZUSAMMEN

Eltern, die ihre Kinder nicht aufklären, überlassen diesen zentralen Bereich anderen, denn „aufgeklärt“ werden Kinder immer. 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 die älteren Kinder auf dem Spielplatz oder auf der Straße erzählen. Und Kinder sind sensibel für anzügliche Bemerkungen oder Witze Erwachsener.

Gerade außerhalb der Familie begegnen Kindern die Themen Erotik und Sexualität – ob auf Plakaten, im Fernsehen, im Internet oder auf den verschiedenen sozialen Plattformen wie YouTube, Instagram oder TikTok. Sie erhaschen einen flüchtigen Blick auf Handybildschirme oder auch Filme im Internet. Sie nehmen diese Bilder und die damit verbundenen Bedeutungen wahr, verstehen sie aber häufig noch nicht.

MACHEN SIE SICH „MEDIENKUNDIG“

Das kindliche Bild von Sexualität setzt sich wie ein Mosaik aus vielen verschiedenen Eindrücken zusammen. Damit dieses Mosaik nicht nur aus medial vermittelten Bildern und Eindrücken besteht, sollten Eltern heutzutage medienkundig sein und auch über den Umgang mit Medien sowie die möglichen Darstellungen darin 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.

UND KINDER LIEBEN BÜCHER!

Weil junge 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. Es gibt Bücher, welche die verschiedenen Themen rund um den Körper und die Sexualität altersgerecht vorstellen. Beim gemeinsamen Anschauen kann das Kind in seinem Tempo Fragen stellen – und Antworten bekommen.

Gerade junge Kinder brauchen auf ihre ersten Fragen einfache Antworten. Sie wollen keine technischen Details oder unnötige Fakten über den Zeugungsakt oder die Geburt hören.



Eine hilfreiche Informationsseite für Eltern zum Thema Medien ist die Website www.klicksafe.de



iStock.com/MelkiNImages

DIE GESCHLECHTER- ROLLEN: MÄDCHEN, JUNGE, FRAU, MANN ...

Zwischen drei und sechs Jahren beschäftigen sich die Kinder auf unterschiedlichste Art und Weise mit den verschiedenen Geschlechterrollen. Sie beobachten zu Hause, wie sich die Mutter verhält oder was der Vater tut. Alles, was das Kind über die Aufgaben- und Rollenverteilung von Frauen und Männern im eigenen Haushalt mitbekommt, kombiniert es mit dem, was es selbst über das Verhalten und die Gefühle als Mädchen oder Junge erfährt. Das Kind zieht seine Schlüsse aus dem, was es beobachtet. Wenn Modelle vorgelebt werden, die nicht den traditionellen Rollenbildern entsprechen, kann das Kind von klein auf lernen, dass es verschiedene Familienbilder und Geschlechterrollen gibt. So wird ein Kind, das in einer Patchworkfamilie aufwächst, vielleicht andere Erfahrungen sammeln als ein Kind, das bei einer alleinerziehenden Mutter oder bei einem gleichgeschlechtlichen Paar lebt.

ELTERNFRAGE



„Ich bin alleinerziehend – fehlt meinem Kind das andere Geschlecht?“

Alleinerziehend zu sein ist eine Herausforderung und manchmal auch eine belastende Aufgabe. Umso mehr, je stärker der Anspruch besteht, auch noch die Rolle der fehlenden Partnerin oder 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 die fehlende Mutter oder den fehlenden Vater zu ersetzen. Ideal ist es, wenn sich Mutter und Vater im Guten trennen, sodass der andere Elternteil für das Kind so intensiv wie möglich präsent bleibt. Falls dies nicht möglich ist, findet der alleinerziehende Elternteil vielleicht eine gute Freundin oder einen guten Freund, 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 ODER WILD? BEIDES IST WICHTIG

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.



Kinder profitieren davon, wenn sie eine möglichst große Vielfalt von männlichen und weiblichen Verhaltensweisen kennenlernen und ausprobieren dürfen. So lernen sie von klein auf verschiedene Kompetenzen.

Mädchen brauchen von ihren Eltern vor allem die volle Anerkennung und Wertschätzung als Persönlichkeit, nicht nur, wenn sie „süß“ und „brav“ sind. Jungen lernen häufig immer noch, stark zu sein, obwohl sie genauso auf emotionale und körperliche Zuwendung angewiesen sind wie Mädchen. Jungen dürfen auch schwach sein, Angst haben und Trost oder Hilfe annehmen. Das können Eltern ihnen vermitteln, indem sie sie ebenso trösten, z. B. wenn sie hingefallen sind.

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 „Patchworkfamilie“ bzw. Stieffamilie. Auch Familien mit gleichgeschlechtlichen Eltern sind längst keine Seltenheit mehr. Was ist dabei für Kinder entscheidend?

KINDER BEOBACHTEN, WIE ERWACHSENE MITEINANDER UMGEHEN

Die Erwachsenen können sich vergegenwärtigen, was sie ihren Kindern vorleben: Wie gehen wir mit Meinungsverschiedenheiten um? Wie offen sprechen wir miteinander? Und wie äußern wir unsere Gefühle? Sie können sich auch ihre eigenen Bedürfnisse nach Zuwendung, Anerkennung, Kuscheln und Sexualität bewusst machen und sich fragen: Wie gehen wir damit um und wie äußern wir unsere Wünsche? Auch sollten Eltern darauf achten, dass das Kind nicht die Rolle einer Ersatzpartnerin oder eines Ersatzpartners annimmt.

In vielen Teil- und Stieffamilien ist eine zentrale Frage, wie Mütter oder Väter mit einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner den Fragen und Bedürfnissen ihrer Kinder begegnen. Wie gehen sie mit der neuen Situation um? Manchmal gehen Kinder den „Neuen“ gegenüber auf Distanz und brauchen längere Zeit, um Vertrauen aufzubauen. In neu zusammengesetzten Familien ist es von Bedeutung, dass Nähe und Zärtlichkeit oder Körperkontakte langsam und vorsichtig aufgebaut werden. Junge Kinder unterscheiden sehr klar zwischen vertrauten und weniger vertrauten Bezugspersonen.

DIE EIGENE GESCHLECHTERROLLE UNBESCHWERT ENTWICKELN

Für Kinder ist es immer hilfreich, unterschiedliche Vorbilder zu haben. Von diesen können sie sich vieles abgucken und lernen. Das gilt auch für die eigene Geschlechterrolle. Daher ist es wichtig, dass Kinder von Alleinerziehenden verschiedene Modelle im eigenen Umfeld haben.

Was Eltern möglichst vermeiden sollten, ist, den abwesenden Elternteil abzuwerten. Kinder lieben beide Eltern. Für ihr wachsendes Selbstbewusstsein ist es hilfreich, dass der jeweils andere Elternteil anerkannt und gewürdigt wird. Mütter oder Väter unterstützen ihr Kind, wenn sie die Beziehung zu ihrer „Ex“-Partnerin oder ihrem „Ex“-Partner nicht verleugnen oder ablehnen, da ihr Kind sich zu beiden Elternteilen zugehörig fühlt.

Im Online-Familienhandbuch (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 deutlich ab. Teilweise geschieht das auch, indem „die anderen“ von heute auf morgen für blöd erklärt werden. Plötzlich werden die Einladungslisten für den Kindergeburtstag vollkommen neu zusammengestellt, denn innerhalb der jeweiligen Gruppe – ob im Kindergarten oder in der Schule – herrscht manchmal ein gewisser sozialer Druck, sich „rollenkonform“ zu verhalten. Das bedeutet z. B., als Junge nicht mit einem Mädchen zu spielen. So entwickeln manche Kinder typische Verhaltensweisen, die sie manchmal auch zur Schau stellen. Das ist ein normaler Teil des sich Ausprobierens.

Manche Kinder können oder wollen sich nicht einem bestimmten Geschlecht zuordnen. Das kann für Eltern irritierend sein. Die Kinder sind auf der Suche. Sie brauchen ihre Eltern in dieser Zeit als Vertrauens- und Bezugsperson, an die sie sich wenden können. Eltern sind einerseits Modell, an dem sich die Kinder orientieren. Gleichzeitig helfen sie ihren Kindern, wenn sie sich als stabile Säulen zur Verfügung stellen, an denen sich die Kinder auch messen und reiben können.

MÄDCHEN ODER JUNGE – ALLES KLAR!?



iStock.com/PIKSEL

Mädchen oder Junge? Viele von uns sagen, das ist doch klar, das sieht man doch. Aber das ist nicht immer so eindeutig.

INTERGESCHLECHTLICHE MENSCHEN

Es gibt Menschen, bei denen die körperlichen Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig als weiblich oder männlich zugeordnet werden können. Sie haben von Geburt an zum Beispiel einen Penis und eine Vagina oder eine Vagina und Hoden. Diese Menschen werden intergeschlechtlich oder inter* genannt. Intergeschlechtlichkeit ist keine Krankheit, sondern eine Ausdrucksform von Vielfalt, und es hat sie immer schon gegeben.

Wichtig ist es zu wissen, dass die meisten intergeschlechtlichen Kinder gesund sind und keine medizinischen oder gar operativen Eingriffe benötigen. Manche intergeschlechtlichen Menschen bezeichnen und fühlen sich als Frau, manche als Mann. Und manche empfinden sich als beides oder stehen zwischen den Geschlechtern. Meist wird bereits bei der Geburt durch Ärztinnen und Ärzte festgestellt, dass die Genitalien nicht eindeutig dem männlichen oder weiblichen Geschlecht zugeordnet werden können. Manche Menschen erfahren jedoch erst im Laufe ihres Lebens, dass sie intergeschlechtlich sind.

ELTERN MÜSSEN NICHT MEHR ÜBER DAS GESCHLECHT ENTSCHEIDEN

Seit Dezember 2014 müssen sich Eltern bei der Geburt eines Kindes mit unbestimmten Geschlechtsmerkmalen nicht mehr entscheiden, ob sie „Junge“ oder „Mädchen“ in der Geburtsurkunde eintragen lassen. Sie konnten das entsprechende Feld freilassen. Diese Option war jedoch insofern nicht zutreffend, als eine Person nicht geschlechtslos ist. Deswegen gibt es seit 2018 eine gesetzliche Regelung, die es ermöglicht, den Personenstand als „divers“ einzutragen. Seitdem sind folgende vier Angaben möglich: „weiblich“, „männlich“, „divers“ und „keine Angabe“. Damit kann intergeschlechtlichen Menschen besser entsprochen werden als zuvor.

Kinder, deren körperliche Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig als weiblich oder männlich eingeordnet werden können, entwickeln sich genauso individuell wie Gleichaltrige, bei denen die Zuordnung eindeutig zu sein scheint. Sie orientieren sich dabei an dem Geschlecht, dem sie sich zugehörig fühlen.

ELTERNFRAGE



PROVOZIEREN MACHT SPASS

Derbe Schimpfwörter, Redensarten, Witze oder sexuelle Anzüglichkeiten zum Besten zu geben, bereitet Kindern viel Freude – 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 Kinder meist doch in der unterlegenen Position sind. Die erfolgreichste Methode, mit diesen Provokationen umzugehen, besteht darin, möglichst entspannt zu bleiben. Manche Kindergärten haben ein „Schimpfzimmer“ eingerichtet, in dem die Kinder so lange, so laut und so viele Wörter schreien 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 keinen Fall hören möchten, sollten Sie mit dem Kind sprechen. Oft weiß es nämlich gar nicht genau, was es da sagt. Erklären Sie ihm, was solche Ausdrücke bedeuten, was sie bei Ihnen und anderen Menschen auslösen können.

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

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 aufgeschnappt hat. Fragen Sie freundlich nach, ob sie (er) weiß, was das heißt. Und erklären Sie ihr (ihm) dann auf einfache Weise, was damit gemeint ist. Bedenken Sie dabei auch, 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. Sie können mit Ihrem Kind besprechen, warum es bestimmte Ausdrücke nicht benutzen soll und was insbesondere abwertende Begriffe bei Ihnen und anderen Menschen auslösen können.

SEXUALISIERTE GEWALT VERHINDERN

KINDER BRAUCHEN UNSEREN SCHUTZ

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

Ein Interview mit Renate Blum-Maurice, ehemalige Familien- und Kindertherapeutin im Kinderschutz-Zentrum Köln; Beirat im Landesvorstand des Kinderschutzbundes NRW.

INTERVIEW

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 den eigenen Körper vermitteln. So gesehen kann eine körperfreundliche Erziehung auch ein wichtiger Beitrag zur Vorbeugung sexualisierter Gewalt sein. Babys brauchen Körperkontakt und liebevolle Zuwendung. Mit älteren Kindern kann man etwa auch Tobe- oder Kitzelspiele machen und ihnen darüber beibringen zu sagen, was ihnen Spaß macht, was nicht – und auch zu sagen bzw. zum Ausdruck zu bringen, 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 also 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 die Kinder haben ebenfalls jederzeit das Recht, eine Pause einzufordern oder Nein zu sagen, wenn sie gerade nicht gekitzelt, 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 nur wenig Liebe, Aufmerksamkeit und Körperkontakt bekommen, leichter Opfer sexualisierter Gewalt werden.

Was macht Kinder noch stark?

Sprache! Es ist ganz wichtig, dass Eltern ihren Kindern positive Begriffe beibringen: für den Körper, die Körper- und Geschlechtsteile, 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 Fragen stellen dürfen, dass sie Nein sagen dürfen und sich auf den Respekt und Schutz der Eltern verlassen können. Hier kann es für die Eltern und auch für das Kind hilfreich sein, regelmäßig miteinander zu reden, beispielsweise immer vor dem Zubettgehen oder am Nachmittag. Dann können sie ihrem Kind offen und zwanglos Fragen stellen, die sie interessieren, z. B.: „Wie war dein Tag? Was hast du erlebt? Ist alles ok? Gibt es etwas, das du mir erzählen willst?“

Sollten Eltern mit ihren Kindern auch über Gefühle reden?

Man sollte mit seinen Kindern unbedingt üben, eigene Gefühle wie Freude, Angst, Verwirrung, Traurigkeit oder Unbehagen zu benennen. Über angenehme oder unangenehme, schöne oder blöde oder eben auch verwirrende 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.

Können Vorgaben Kindern helfen?

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 dürfen, wann sie wieder zu Hause sein sollen, welche Aufgaben und Freiräume sie haben. 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 hinterhergehen, 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 diese müssen den Kindern vorgelebt werden: dass niemand verletzt werden darf, dass niemandem Angst gemacht werden darf, dass jedem zugehört wird etc.

Macht es im Vorschulalter 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 aber 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 übergroße Angst zu machen. Angst ist hier kein guter Lehrmeister. Schließlich sollen Mädchen und Jungen gleichermaßen spüren, dass die Eltern ihnen etwas zutrauen und dass sie sich ihnen mit ihren Fragen und Sorgen anvertrauen können.

Wie kann man das denn zum Beispiel sagen?

Welche Worte und Begriffe die Kinder verstehen, hängt sehr von der jeweiligen Entwicklung ab. Unserer Erfahrung nach können Kinder ab etwa drei oder vier Jahren verstehen, dass es Erwachsene oder ältere Kinder gibt, die zwar gern mit (jungen) Kindern zusammen sind, 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 weitererzählen – „Kein Mensch hat das Recht, dir Angst zu machen“. Aber am allerwichtigsten ist: Kinder lernen am Vorbild!

Auch unter Kindern kann es zu sexualisierter Gewalt kommen. Wenn Erwachsene das bemerken, sollten sie eingreifen und erklären, dass kein Kind ein anderes zu etwas zwingen darf.



Wie können Eltern ein Vorbild sein?

Wenn ein Kind zu Hause in einer freundlichen, zugewandten, aufmerksamen und respektvollen Atmosphäre aufwächst, in der auf das Verhalten und auf Verhaltensänderungen des Kindes geachtet wird, wenn es zudem keine Angst vor Bestrafung haben muss, wenn es Gefühle benennen lernt und über Dinge sprechen kann, die ihm „komisch“ vorkommen, so schützt das besser als zehn- oder hundertmal gegebene Warnungen.

Zuneigung oder Dankbarkeit müssen Kinder nicht körperlich zeigen, wenn sie das nicht möchten, z. B. durch einen Kuss oder eine Umarmung. Zudem haben sie – ebenso wie Erwachsene – ein Recht auf körperliche Unversehrtheit. Also sollte niemand ein Kind berühren, wenn es das nicht will. Sind die Kinder noch zu jung, um das selbst zu äußern, müssen die Eltern Anwalt ihrer Kinder sein.



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 oder wegzulaufen, wenn es allein oder mit anderen Kindern in eine komische oder bedrohliche Situation mit älteren Kindern oder mit einem Erwachsenen kommt. Das hilft allerdings lediglich in Situationen mit Fremden, die ja nur einen relativ geringen Anteil an sexualisierter Gewalt haben. Oft findet sexualisierte Gewalt zu Hause oder im familiären Umfeld statt. Daher ist es wichtig, Kindern zu vermitteln, dass Täter und Täterinnen oft bekannte und vertraute Menschen sein können. Für Kinder ist es auch hilfreich, wenn sie durch ihre Eltern als Vorbilder lernen, vertrauensvolle Beziehungen zu knüpfen. So kann es nützlich für das Kind sein, mehrere Vertrauens- oder Ansprechpersonen zu haben – das sollten Eltern unterstützen. Dann ist es dem Kind möglich zu wählen, wem es was und wann anvertrauen will. Vor allem ist es auch bedeutsam in Situationen, in denen die Eltern als erste Ansprechstation nicht zur Verfügung stehen.

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. Es ist nach wie vor die Aufgabe und Verantwortung der Erwachsenen, Kinder in all ihren Rechten und Bedürfnissen 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.

ANHANG

BROSCHÜREN UND INTERNETADRESSEN FÜR ELTERN UND IHRE KINDER

ERZIEHUNGSRATGEBER FÜR ELTERN BUNDESINSTITUT FÜR ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT (BIÖG)

LASS UNS DRÜBER REDEN ...

**Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung im
Grundschulalter**

Artikelnummer: 13660300

GEMEINSAM DURCH DIE PUBERTÄT

Ein Ratgeber für Eltern zur Sexualentwicklung im Jugendalter

Diese Broschüre beschreibt die sexuelle Entwicklung von Jugendlichen in der Pubertät und welchen Beitrag die Eltern bei der Köreraufklärung, der Verhütung und Prävention von sexueller Gewalt leisten können.

Artikelnummer: 13660400

Broschüre Zeit für Bewegung „Bewegung und Sport – Elterninfo“

Broschüre zur Bedeutung von Bewegung und Sport.

Artikelnummer: 11041407

Broschüre Zeit für Genuss „Essen und Trinken – Elterninfo“

Broschüre zur Bedeutung von Essen und Trinken.

Artikelnummer: 11041408

BROSCHÜREN BUNDESINSTITUT FÜR ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT (BIÖG)

Dem Leben auf der Spur.

Das Medienpaket zur Sexualaufklärung

Das Paket enthält:

- die Geschichte „Dem Leben auf der Spur“ (*nur als PDF*)
- das Lexikon „Das kleine Körper-ABC“ *Artikelnummer: 13160005*
- das Faltblatt „Das Baby im Bauch der Mutter“ *Artikelnummer: 13100000*
- das doppelseitige Plakat „Wenn Eizelle und Samenzelle sich treffen“ *Artikelnummer: 13160006*
- das Anschreiben für Lehr- und Fachkräfte (*nur als PDF*)
- das Anschreiben für Eltern und Erziehungsberechtigte (*nur als PDF*)

shop.bioeg.de/geschichte-dem-leben-auf-der-spur/

Trau dich! Ein Ratgeber für Eltern.

Informationen über sexuellen Missbrauch für Eltern von 8- bis 12-jährigen Kindern

Artikelnummer: 16100102

Online sein mit Maß und Spaß.

Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien

Artikelnummer: 33215001

INTERNETSEITEN FÜR ELTERN

www.bzkj.de

Die Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ) gibt Informationen zu Chancen und Risiken des Medienkonsums, Tipps für Erziehende und empfehlenswerte Links.

www.schau-hin.info

ist eine Initiative des BMBFSFJ und gibt Eltern praktische Orientierungshilfen zur Mediennutzung und -erziehung.

www.jugendschutzlandesstellen.de

Hier findet sich ein 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.jugendschutz.net

Diese Internetseite wird von der „Zentralstelle der Obersten Landesjugendbehörden für Jugendschutz in Mediendiensten“ betrieben. Deren Aufgabe ist es, jugendgefährdende Inhalte im Internet aufzuspüren und diese für Kinder und Jugendliche unzänglich zu machen. Wer mit seinen Kindern zufällig auf jugendgefährdenden Internetseiten landet, kann sie der Behörde über ein anzuklickendes Formular melden.

www.familienhandbuch.de

Das mehrsprachige Online-Handbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik bietet alles, was Eltern wissen müssen zu Fragen der Erziehung, Gesundheit, Förderung, Schule, Beruf und Freizeit.

www.klicksafe.de

Die Seite informiert über eine große Spanne relevanter Jugendschutzhemen wie z. B. Cybergrooming. Daneben werden Tipps, Broschüren sowie Materialien zur Verfügung gestellt.

www.juuuport.de

Die Seite stellt eine Informations – und Beratungsangebot rund um verschiedene Onlinethemen zur Verfügung.

INTERNETSEITEN FÜR KINDER

www.wdrmaus.de/hoeren

Das Maus-Radio stellt Podcasts und Musik für Kinder zur Verfügung.

www.fragfinn.de

Suchmaschine für Kinder mit einer umfangreichen Liste an kindgerechten, von Medienpädagogen redaktionell geprüften Internetseiten.

http://sexedu.eduskills.plus

Ist eine App für Kinder zum Themenbereich Sexualaufklärung. Die Themen sind für Kinder in unterschiedlichen Entwicklungsstufen aufbereitet. Für Eltern gibt es ein zugehöriges Handbuch, welches ebenfalls kostenfrei zu Verfügung steht.

KONTAKTADRESSEN

Infotelefon des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen:

0221/892031 (Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)
Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr
Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

Die Online-Beratung des BIÖG im Internet:

www.liebesleben.de

WEITERER SERVICE DES BIÖG

**Broschüren und Medien sind beim BIÖG erhältlich unter Angabe
der Artikelnummer:**

BIÖG, 50819 Köln
per Fax: 0221/8992-257
per E-Mail: bestellung@bioeg.de
www.bioeg.de
www.sexualaufklaerung.de oder www.loveline.de

BIÖG-Internetadressen für Jugendliche:

www.loveline.de (Sexualität, Liebe und Verhütung)
www.liebesleben.de (HIV und STI)
www.drugcom.de (Sucht und Drogen)
www.rauch-frei.info (Rauchen und Ausstieg)

BERATUNGSANGEBOTE FÜR ELTERN

Bei weitergehenden Fragen, Informationsbedürfnissen oder einem konkreten Problem kann Eltern (oder auch deren Kindern) eine Beratung von Fachleuten per Telefon, E-Mail oder persönlich weiterhelfen. Folgende bundesweit tätigen Verbände bieten diese Möglichkeit in ihren Beratungsstellen vor Ort an oder können weitervermitteln:

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V.

Heinrich-Albertz-Haus
Blücherstraße 62/63, 10961 Berlin, Tel.: 030/26309-0
www.awo.org

Deutscher Caritasverband e. V.

Karlstraße 40, 79104 Freiburg, Tel.: 0761/200-0
www.caritas.de

Der Paritätische

Gesamtverband
Oranienburger Straße 13–14, 10178 Berlin, Tel.: 030/24636-0
www.der-paritaetische.de

Diakonie Deutschland – Evangelischer Bundesverband

Caroline-Michaelis-Straße 1, 10115 Berlin, Tel.: 030/65211-0
www.diakonie.de

donum vitae e. V.

Thomas-Mann-Straße 4, 53111 Bonn, Tel.: 0228/369488-0
www.donumvitae.org

**pro familia – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V.**

Bundesverband
Mainzer Landstraße 250–254, 60326 Frankfurt/M., Tel.: 069/26957790
www.profamilia.de

Sozialdienst Katholischer Frauen Zentrale e. V.

Agnes-Neuhaus-Straße 5, 44135 Dortmund, Tel.: 0231/557026-0
www.skf-zentrale.de

Auch kommunale oder Kreis-Gesundheitsämter bieten oft Beratungen zum Thema Sexualität, Sexualaufklärung und sexuell übertragbare Infektionen an. Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. bietet speziell für Eltern anonyme E-Mail-Beratung, betreute Diskussionsforen und einen Chat an:

www.bke-elternberatung.de

Intergeschlechtliche Menschen e. V.

Slebuschstieg 6, 20537 Hamburg, Tel.: 0170-7090385
www.im-ev.de

IVIM – OII Germany

Bürogemeinschaft

Naunynstr. 30, 10997 Berlin

www.oiiGermany.org

**TELEFON-, CHAT- UND MAILBERATUNG FÜR KINDER,
JUGENDLICHE UND ELTERN****NUMMER GEGEN KUMMER**

Die Nummer gegen Kummer ist ein telefonisches Gesprächs- und Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern.

Kinder- und Jugendtelefon

Tel.: 116111 (bundesweit kostenlos), montags bis samstags 14–20 Uhr,
„Jugendliche beraten Jugendliche“, samstags 14–20 Uhr; E-Mail-Beratung unter
www.nummergegenkummer.de

Elterntelefon

0800/1110550, montags bis freitags – 9–17 Uhr, dienstags und donnerstags auch bis
19 Uhr, bundesweit gebührenfrei
www.nummergegenkummer.de

Jeweils rund um die Uhr, bundesweit gebührenfrei.

**INFORMATIONSTELLEN
ZUM THEMA SEXUALISIERTE
GEWALT****Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
(BMBFSFJ)**

[www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/themen/kinder-und-jugend/
kinder-und-jugendschutz](http://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/themen/kinder-und-jugend/kinder-und-jugendschutz)

**Unabhängige Bundesbeauftragte gegen sexuellen Missbrauch von
Kindern und Jugendlichen**

www.beauftragte-missbrauch.de

www.bundeskoordinierung.de

Bundeskoordinierung spezialisierter Fachberatung gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend (BKSF)

-Politische Vertretung sowie Informations- und Servicestelle für die spezialisierten Fachberatungsstellen, die gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend arbeiten

www.dgfpi.de

Deutsche Gesellschaft für Prävention und Intervention bei Kindesmisshandlung,-ver-
nachlässigung und sexualisierter Gewalt e. V.

Unter der Seite www.jugendschutzlandesstellen.de findet sich ein Verzeichnis der realen und virtuellen Adressen mehrerer Fach- und Landesstellen zum Kinder- und Jugendschutz sowie der Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e. V. Viele dieser Organisationen bieten auf ihren Internetseiten informatives zum Thema Kinder- und Jugendschutz.

Bundesweit bekannte Institutionen sind:

Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e. V. (BAJ)

Mühlendamm 3, 10178 Berlin, Tel.: 030/40040300

E-Mail: info@bag-jugendschutz.de

www.bag-jugendschutz.de

Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e. V.

Bundesgeschäftsstelle

Schöneberger Straße 15, 10963 Berlin

Tel.: 030/214809-0

www.dksb.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutz-Zentren

Bundesgeschäftsstelle

Bonner Straße 145, 50968 Köln

Tel.: 0221/569753, Fax: 0221/5697550

www.kinderschutz-zentren.org

ANLAUFSTELLEN ZUM THEMA SEXUALISIERTE GEWALT

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

Kostenfreies und anonymes Angebot für Betroffene von sexualisierter Gewalt, für Angehörige, Personen aus dem nahen Umfeld, für Fachkräfte und alle Interessierten
Tel.: 0800/2255530

www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite

Unterstützung für Menschen, die in ihrer Kindheit und Jugend sexuelle Gewalt erlebt haben sowie für Angehörige, Fachkräfte und alle Menschen, die Fragen zum Thema haben oder sich Sorgen um ein Kind machen – vor Ort, online oder telefonisch.

www.wildwasser.de

Fachberatungsstellen gegen sexualisierter Gewalt

www.zartbitter.de

Kontaktstelle für Hilfe gegen gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen, Köln

www.nina-info.de

N.I.N.A. steht für Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexualisierter Gewalt an Mädchen und Jungen.

Dunkelziffer e. V.

Ist ein Hilfsangebot für Kinder und Jugendliche, die sexualisierte Gewalt erfahren haben und ihre Vertrauenspersonen: 040/421070010

montags, donnerstags und freitags 10–13 Uhr, dienstags und mittwochs 14–16 Uhr

www.dunkelziffer.de

TELEFON-, CHAT- UND MAILBERATUNG FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN ZUM THEMA SEXUALISIERTE GEWALT

www.schreib-ollie.de

Ist die Online-Beratung bzgl. sexuellen Missbrauchs und gehört zum Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch. Es ist ein Angebot von N.I.N.A. e. V. – gefördert von der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs.

www.unddu-portal.de/de

Das Portal von Innocence in Danger e. V. richtet sich an Jugendliche zum Thema sexualisierte Gewalt unter Jugendlichen. Es wird Wissen vermittelt und Kompetenzen gestärkt. Auch kann direkt Hilfe in Anspruch genommen werden.

