

# Über Sexualität reden...



Ein Ratgeber  
für Eltern  
zur kindlichen  
Sexualentwicklung  
zwischen Einschulung  
und Pubertät

# Inhalt



## Impressum

Herausgeberin:  
Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
(BZgA), Komm. Leiter:  
Dr. Johannes Nießen  
Abteilung Sexualaufklärung,  
Verhütung und Familienplanung  
www.bzga.de

Autor:  
Martin Gnielka, Leverkusen

Konzeption und Gestaltung:  
co/zwo.design  
Corporate Communication,  
Düsseldorf

Fotos:  
Designpics: friendship Vol. 1,  
Teens Vol. 1; imagesource:  
definitive business; image 100:  
children and sport, techno teens;  
Photo Alto: Teens at home,  
children's life, step family;  
rubber ball production: faces

Druck:  
Bonifatius GmbH  
Karl-Schurz-Straße 26  
33100 Paderborn  
Dieses Medium wurde  
klimaneutral gedruckt.

Auflage: 14.60.04.24

Alle Rechte vorbehalten.

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

bestellung@bzga.de

Artikelnummer: 13660300

## Einleitung

## Sexualität und Sexualerziehung

## Über Sexualität reden

## Die kindliche Sexualentwicklung im Grundschulalter

## Kindgerecht aufklären

## Körper, Gefühle und Gesundheit

## Kinder schützen und stärken

## Auf bestem Wege in die Pubertät

## Anhang

### S. 4 . Zur Einführung

### S. 5 . Über die Broschüre

### S. 6 . Was ist Sexualität? Die vielfältigen Ausdrucksformen von Sexualität

- . **Sexualität gehört zum Menschen** Die sexuelle Entwicklung liebevoll begleiten
- . **Viele Fragen, wenig Ahnung** Körper- und Sexualaufklärung als Aufgabe der Eltern
- . **Mit gutem Beispiel voran!** Kinder brauchen Vorbilder

### S. 12 . Ein Blick in die eigene Geschichte Sich selbst besser verstehen

- . **Schweigen ist Silber, Reden ist Gold** Sexualität als Thema in der Familie
- . **„Kuscheln“ oder „Koitus“?** Die Qual der Wortwahl
- . **Frauengespräch, Männerrunde** Mutter und Vater sind gefragt

### S. 18 . Schmetterlinge im Bauch Das Liebesleben der 6- bis 10-Jährigen

- . **Doktorspiele im Geheimversteck** Körpererkundungen unter Kindern
- . **Typisch Mädchen, typisch Junge** Das Einfinden in die Geschlechterrolle

### S. 24 . Erzähl mir nichts von Bienchen und Blümchen!

- Kindliches Wissen über Schwangerschaft und Geburt
- . **Das geht dich noch gar nichts an** Was Kinder zum Thema Sexualität interessiert

### S. 28 . Da kribbelt und kitzelt es so schön... Sich berühren ohne schlechtes Gewissen

- . **Ich guck dir schon nichts weg...** Die natürliche Schamentwicklung
- . **Mit Duftöl und Massageschwamm** Körperpflege ist mehr als Hygiene

### S. 34 . Zwischen Scham und Schaulust Mit Sexualität in den Medien umgehen

- . **Sexualisierte Gewalt an Kindern** Vorbeugen ohne Panikmache

### S. 40 . Auf dem Weg ins Jugendalter Die Pubertät beginnt

- . **Wenn Töchter ihre Tage bekommen** Kinder, die sehr früh reif sind
- . **Die Ruhe vor dem Sturm?** Die Zeit vor der Pubertät nutzen

### S. 46 . Broschüren und Internetadressen für Eltern und ihre Kinder

- . **Kontaktadressen**

## 4 Einleitung

### Zur Einführung ...

Mit der Einschulung beginnt für Kinder eine Zeit, in der sie die Welt um sich herum auf neue Weise erkunden wollen und verstehen lernen. In der Schule üben sie Lesen und Schreiben, erkunden den Wald oder experimentieren mit Luft und Wasser. Und lange bevor Sexualkunde auf dem Stundenplan steht, müssen Eltern mit Fragen **zu Sexualität, zu Schwangerschaft und Geburt rechnen**. Kinder wollen erfahren, was dahintersteckt, wenn von „Sex“ die Rede ist. Auch die Medien wecken Aufklärungsbedürfnisse: Mehr als in der Kindergartenzeit bekommen Mädchen und Jungen nun mit, dass es auf Werbeplakaten, in Zeitschriften oder im Fernsehen immer wieder um Sexualität geht.

Statt die schulische Aufklärung abzuwarten, ist es Eltern zu empfehlen, auf die Fragen ihres Kindes einzugehen und auch **aktiv das Gespräch zu suchen**, um über die kommende Pubertät, über Liebe, Lust und Sexualität, oder über die Gefahr durch sexualisierte Gewalt zu sprechen. Vielen Müttern und Vätern ist zum Beispiel nicht bewusst, dass die Geschlechtsreife bei einigen Kindern bereits in einem Alter von neun oder zehn Jahren eintreten kann.

Die Broschüre „Über Sexualität reden“ möchte Sie als Eltern ermutigen, sich bereits vor der Pubertät Ihres Kindes mit diesem Erziehungsthema zu befassen. Gerade jetzt fragen Kinder noch ganz unverblümt, sind neugierig und haben ein offenes Ohr für das, was Sie Ihnen sagen. Und noch weihen sie Mutter und Vater in das ein, was sie gerade beschäftigt. Je älter Ihr Kind wird, desto wichtiger werden andere Informationsquellen und Ansprechpartnerinnen bzw. Ansprechpartner. Selbst wenn es manchmal nicht leicht fällt, die richtigen Worte zu finden, ist es **wichtig, frühzeitig einen Anfang** zu machen, bevor andere die Aufklärung übernehmen oder in der Pubertät alles, was von Seiten der Eltern kommt, nur noch als „völlig uncool“ empfunden wird.

### Über die Broschüre

**In den ersten beiden Kapiteln** dieser Broschüre erhalten Sie einige grundlegende Informationen zu Sexualität, Sexualerziehung sowie zu der Frage, wie die Kommunikation über Sexualität in der Familie gelingen kann. Diese Kapitel sind identisch mit der Broschüre „Über Sexualität reden. Die Zeit der Pubertät“. **Das dritte Kapitel** beschreibt genauer, wie die sexuelle Entwicklung von Mädchen und Jungen zwischen Einschulung und Pubertät verläuft und welchen Beitrag Eltern leisten können, damit ihr Kind eine positive Haltung zum eigenen Körper und zur eigenen Sexualität entwickelt oder mit unangenehmen Erlebnissen richtig umzugehen weiß. Eine wertvolle Hilfe bei der Sexualerziehung stellen geeignete Bücher und Broschüren dar, die im **Anhang der Broschüre** vorgestellt werden. Hier finden sich auch Hinweise auf interessante Internetseiten, sowie Kontaktadressen verschiedener Institutionen, die zu Themen rund um Sexualität und Sexualerziehung Angebote bereitstellen.



**Zielgruppe dieser Broschüre** sind nicht nur Eltern, sondern auch andere Personen, die für das Kind Verantwortung übernehmen. Fühlen Sie sich also auch dann angesprochen, wenn Sie Stiefmutter oder -vater in einer Patchwork-Familie sind, die gleichgeschlechtliche Lebenspartnerin oder der Lebenspartner, Großeltern oder jemand, der momentan eine Elternrolle einnimmt.

# Sexualität und Sexualerziehung

## Was ist Sexualität?

Die vielfältigen Ausdrucksformen von Sexualität

6 Wenn von Sexualität oder „Sex“ die Rede ist, denken viele zunächst an Geschlechtsverkehr. Dabei umfasst Sexualität weit mehr als die zielgerichtete genitale Sexualität Erwachsener. 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 Sexualität und sind davon unbedingt abzugrenzen. Der Umgang des Kindes mit seinem Körper und seinen Bedürfnissen ist spielerisch, spontan, neugierig und nicht zielgerichtet. In der Kindheit werden die wesentlichen Grundlagen der Geschlechtsidentität, des Körperempfindens sowie der Bindungs- bzw. Beziehungsfähigkeit gelegt. Das sind alles wichtige Bausteine für die spätere Sexualität und Beziehungsgestaltung.

**Kinder im Vorschulalter** fangen häufig an, sich nicht bloß zufällig, sondern ganz gezielt an Penis (Glied) oder Klitoris (Kitzler) zu reiben. Auch die so genannten „Doktorspiele“ lassen sich als Ausdruck kindlicher Wissbegierde und Wunsch nach Körpererfahrung verstehen. Es macht ihnen Freude, sich nackt zu zeigen. Und natürlich ist es spannend, auch die anderen Kinder unbedeckt zu sehen und alles genauestens zu untersuchen. Doch die Zeigelust findet bald ihre Grenzen. Mit zunehmendem Alter entwickeln Kinder mit dem Schamgefühl eine innere Kontrollinstanz, die sie spüren lässt, dass Nacktheit nicht unbedingt in die Öffentlichkeit gehört.

Sexuelle Neugier und Erfahrungen entstehen also nicht erst in der Pubertät, sondern gehören in altersgemäßen Ausdrucksformen von klein auf zu Mädchen und Jungen. Im **Grundschulalter** entstehen erste Liebesbeziehungen, die von Kindern sehr ernst genommen werden. Mädchen und Jungen beginnen, sich auf kindliche Weise dem anderen Geschlecht anzunähern. Jetzt machen sich Kinder bereits viele Gedanken zu Sexualität und wünschen sich von Erwachsenen Informationen zu Schwangerschaft und Geburt. Wenn es zu Doktorspielen kommt, dann werden sie vor Eltern in dieser Phase meistens geheim gehalten.

7 Mit der **Pubertät** steht Mädchen und Jungen körperlich und sexuell die bedeutendste Passage auf dem Weg ins Erwachsensein bevor. Durch die hormonellen Veränderungen werden sie geschlechtsreif und erleben Verliebtsein und erotische Fantasien. Sexuelle Impulse werden drängender, Selbstbefriedigung gewinnt an Bedeutung. Jetzt spielt die Entdeckung und das Erleben-Wollen von Sexualität in Form von Petting oder dem ersten Geschlechtsverkehr eine Rolle. Die sexuellen Erfahrungen bei Jugendlichen sind jedoch sehr unterschiedlich: Unter den 17-jährigen Mädchen und Jungen hat etwa ein Drittel noch keinen Geschlechtsverkehr gehabt (BZgA, Jugendsexualität 2020).

Im Laufe des weiteren Lebens lernt jeder Mensch, seine Sexualität auf individuelle Weise zu gestalten. Was Sexualität für jeden **Erwachsenen** aktuell bedeutet, welche Facetten und Bedürfnisse im Vordergrund stehen, während andere in den Hintergrund geraten sind, kann ganz unterschiedlich sein. Sexualität kann beglückende Momente von Zweisamkeit schenken, Ausdruck von Liebe sein und neues Leben hervorbringen. Sie kann aber auch Stress und Zwist verursachen oder verletzend sein. Sexualität bleibt für Menschen lebenslang eine Energie, aus der sie Kraft und Lebensfreude schöpfen können. Sie ist aber auch eine Herausforderung, weil sich sexu-

elle Impulse nicht abschalten lassen wie bei einer Maschine. Auch Erwachsene sind noch nicht am Ende ihrer sexuellen Entwicklung.

## Sexualität gehört zum Menschen

Die sexuelle Entwicklung liebevoll begleiten



Kinder brauchen in ihrer sexuellen Entwicklung elterliche Begleitung und Förderung, die ihrem Alter und ihren Lernbedürfnissen angemessen ist. **Babys** brauchen besonders viel Zuwendung durch zärtliche Hautkontakte, um sich wohl zu fühlen und die Liebe der Eltern zu spüren. Von Mutter und Vater gehalten, liebkost und geküsst zu werden, ist jetzt besonders wichtig, um sich und den eigenen Körper von Anfang an als etwas Liebenswertes erfahren zu können. Bereits in frühester Kindheit wird der Grundstein für die Entfaltung der Sinne, das Körpergefühl und damit für das sexuelle Erleben als Jugendlicher und Erwachsener gelegt. Es ist also nicht übertrieben zu sagen, dass die Sexualerziehung mit der Geburt beginnt.

Eltern können Kinder in ihrer Neugier unterstützen, auch wenn sie – gerade im **Kindergartenalter** – den eigenen Körper erkunden oder „Doktor“ mit anderen Kindern spielen. Solange keine Grenzen überschritten werden, sollten Eltern hier keine Verbote aussprechen. Mit dem Beginn der **Vorpubertät** bekommt die Rolle der Eltern eine neue Wendung, da ihre Bedeutung als Gesprächspartnerin und Gesprächspartner sowie als Wissensvermittlerin und Wissensvermittler wächst. Gleichzeitig müssen sie respektieren, dass die Aktivitäten ihres Kindes jetzt meist vor ihnen verborgen werden. Dieser Rückzug, der im Laufe der Pubertät zunimmt, ist für Kinder ein wichtiger Schritt in Richtung Eigenständigkeit. Der unbedeckte Körper und die eigene Sexualität werden nun als Privatsache empfunden, die vor den Blicken der anderen zu schützen ist.

Im **Jugendalter** grenzen sich Mädchen und Jungen immer deutlicher von ihren Eltern ab. Mütter und Väter müssen herausfinden, wann Zurückhaltung angebracht ist und in welchen Situationen Gespräche oder Unterstützung gefordert sind. Die Jugendlichen sind häufig irritiert und verunsichert durch die körperlichen Veränderungen und Stimmungsschwankungen, die sie jetzt erleben. Vielleicht ist eine der wichtigsten Botschaften, die Eltern ihren Kindern dabei mit auf den Weg geben können: **Wir mögen und respektieren dich so, wie du bist!**

## Viele Fragen, wenig Ahnung

Körper- und Sexualaufklärung als Aufgabe der Eltern

„Woran merkt man, dass ein anderer in einen verliebt ist?“,  
 „Was bedeutet der Ausdruck geil?“, „Wieso müssen Mann und Frau Sex machen?“, „Woher kommt das Blut bei der Periode?“,  
 „Wie schafft es die Eizelle eigentlich, dass da ein Baby draus wird?“

Fragen an Herzfunk/Lilipuz, das Radio für Kinder in WDR 5

Damit Aufklärung in der Familie erfolgreich ist, müssen Eltern auf ihr Kind zugehen und nicht warten, bis das Kind Fragen stellt. Entscheiden Sie bewusst und nicht zu spät, welche Aufgaben Sie selbst übernehmen möchten, oder welche Sie mit gutem Gefühl der Schule, den Gleichaltrigen oder den Medien überlassen möchten. Mit der **Aufklärung über den Körper** sollten Eltern möglichst früh beginnen, denn sie hilft Kindern und Jugendlichen zu verstehen, welche inneren und äußeren Geschlechtsorgane es bei Frauen und Männern gibt, welche Funktion sie haben und wie sie bezeichnet werden. Mädchen und Jungen sollten rechtzeitig erfahren, worauf sie sich bei der ersten Menstruation (Monatsblutung) oder dem ersten Samenerguss einstellen müssen. Hier dürfen Eltern sich nicht auf die Schule verlassen, denn das Eintreten der Geschlechtsreife richtet sich nicht nach dem Lehrplan. Außerdem fällt es auch Lehrerinnen und Lehrern manchmal schwer, die Dinge beim Namen zu nennen.

**Sexualaufklärung** bedeutet klassischerweise, mit Mädchen und Jungen über Körper, Liebe, Sexualität, Zeugung, Schwangerschaft und Geburt zu sprechen. Gerade das, was mit „Zeugung“ ja nur eingeschränkt beschrieben ist, weckt die Neugier der Jüngeren. Alle reden darüber, aber keiner weiß Genaueres! Kinder können oft nur ansatzweise begreifen, was Erwachsene machen, wenn sie „Sex haben“. Richtig ist es, mit Kindern so über Sexualität zu sprechen, wie es **ihrem Alter, ihrem Entwicklungsstand und ihrem Wissensbedürfnis angemessen** ist. Kinder müssen (und wollen) nicht alles im Detail wissen, sie wollen aber auch nicht auf später vertröstet oder mit unklaren Umschreibungen abgeseigt werden.

In der Pubertät vergrößert sich naturgemäß das Themenspektrum, über das **jugendliche Mädchen und Jungen** sich Aufklärung wünschen. Sie möchten Genaueres über Liebe, über Hetero- und Homosexualität erfahren, wollen über Verhütungsmittel, mögliche Krankheiten und sexuelle Praktiken informiert werden. Doch je intimer und spezieller die Wissensbedürfnisse werden, desto mehr geraten die Eltern als gewünschte Ansprechpersonen in den Hintergrund. Die

wichtigste Informationsquelle ab dem Jugendalter sind **die Gleichaltrigen**, aber auch die ältere Schwester oder der ältere Bruder. Was hier besprochen wird, bekommen Sie als Eltern meist nur ansatzweise mit. Zwar wird unter Gleichaltrigen auch viel Halbwahres und Falsches über Sexualität ausgetauscht, doch Freundinnen und Freunde haben einen besonderen Stellenwert für Ihr Kind. Als Gleichaltrige kennen sie nämlich die Fragen und Nöte aus eigener Erfahrung und haben weniger Hemmungen als Erwachsene, sich über Sexualität zu verständigen.

**Körper- und Sexuaufklärung** von Elternseite muss nicht bierernst oder langweilig daherkommen. Lassen Sie sich von der Neugier Ihres Kindes anstecken und starten Sie verschiedene „Forschungsprojekte“: Was passiert eigentlich genau im Körperinneren bei einem Eisprung oder bei der Samenproduktion im Hoden? Wie kommt es zur Befruchtung? Wie funktioniert die Pille oder wie viel Luft passt in ein Kondom? Vor allem mit jüngeren Kindern darf Aufklärung auch durch kreative Methoden wie Malen, Basteln und Kneten unterstützt werden. Von älteren Kindern werden Sie als Eltern irgendwann signalisiert bekommen, dass sie Ihre Aufklärungsbemühungen nun als „peinlich“ oder überflüssig empfinden. Das ist ein normaler Schritt in Richtung Selbstständigkeit. Als Eltern sind Sie Ihrem Kind dann eher eine Hilfe, wenn Sie sich im Hintergrund halten, möglicherweise Tipps für Internetadressen geben oder beim Bestellen von Broschüren helfen. Auch ein passendes Buchgeschenk zum nächsten Geburtstag kann dann genau die richtige Form (indirekter) Aufklärung sein.

### Mit gutem Beispiel voran!

Kinder brauchen Vorbilder

So wichtig Gespräche über Körper, Sexualität und Partnerschaft sind – vieles bekommen Kinder ganz ohne Worte vermittelt. Mutter oder Vater sind für Tochter oder Sohn jeden Tag in vielerlei Hinsicht ein **Vorbild**, weil sie sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Zum Beispiel in der Art, wie sie mit ihrem Körper umgehen: Bei der Körperpflege, beim kritischen Beäugen im Spiegel oder beim morgendlichen Gang auf die Waage. Wie sie sich als Frau oder Mann zeigen, oder auf welche Weise sie ihre Partnerschaft (oder ihr Alleinsein) leben. Eine körper- und sexualfreundliche Atmosphäre kann sich zum Beispiel darin zeigen, dass Eltern und Kinder sich ohne Scham zu Hause nackt bewegen können. Oder dass Kinder miterleben, wie ihre Eltern sich ihre Liebe bekunden und **zärtlich miteinander umgehen**, sich küssen und lieblosen, allerdings ohne dass es eine sexuelle Note bekommt. Denn Eltern sollten ihren Kindern auf keinen Fall Einblicke in das (erwachsene) Sexualeben gewähren.



Erwachsene sind Kindern dann ein gutes Vorbild, wenn sie auf **authentische Weise** zeigen können, wie der Umgang mit dem eigenen Körper, mit Sexualität und Partnerschaft gelingen kann. Authentisch zu sein bedeutet, das Gesagte und Vorgemachte ehrlich zu meinen. Es wäre also unglaublich, als Mutter der Tochter zu vermitteln, wie unwichtig es ist schlank zu sein, gleichzeitig aber eine Diät nach der anderen zu machen. Oder wenn Eltern von ihrem Sohn verlangen, offen über seinen Liebeskummer zu sprechen, während der Vater in der Regel kaum eine Gefühlsregung zeigt.

Es ist manchmal recht ernüchternd, das eigene Verhalten an den Ansprüchen zu messen, mit denen man seiner Tochter/seinem Sohn begegnet. Eltern müssen Kindern aber auch nicht die perfekten Vorbilder sein, denn den größten Lerneffekt hat es, wenn Mädchen und Jungen miterleben, welchen Umgang Erwachsene mit ihren Problemen, mit der Kluft zwischen Wunsch und Realität finden. Zum Beispiel ist es interessant zu sehen, wie Eltern mit ihren körperlichen „Problemzonen“ zurechtkommen, ohne sich durch Schönheitsideale und Jugendlichkeitswahn verrückt machen zu lassen.

# Über Sexualität reden

## 12 Ein Blick in die eigene Geschichte Sich selbst besser verstehen

*„Sexualität war bei uns zu Hause eigentlich nie ein Thema, über das offen gesprochen wurde. Ich fand, meine Eltern waren in dieser Hinsicht ziemlich verklemmt. Die haben sich nicht mal getraut, sich vor unseren Augen zu küssen. Aber meine ältere Schwester konnte ich alles fragen und die hat mir dann auch schon mal die Bravo zum Lesen gegeben. So richtig über Verhütung habe ich mich erst informiert, als ich 18 war. Im Nachhinein finde ich es eigentlich bedauerlich, dass meine Eltern mich praktisch nie aufgeklärt haben. Ich hoffe nur, dass uns das bei unserer Tochter jetzt besser gelingt.“*

*Frau M., Mutter der 11-jährigen Katharina*

Im Laufe des Lebens erwirbt jeder Mensch eigene Einstellungen zu Sexualität, die durch sexuelle Erlebnisse und Beziehungserfahrungen, aber auch durch die Werte und Botschaften von Mutter und Vater beeinflusst sind. So ist Sexualerziehung immer auch ein Spiegel der elterlichen Lebensgeschichte: War Sexualität im Elternhaus tabu oder konnte man ungeniert Fragen stellen, war das familiäre Miteinander durch Zärtlichkeit und Wärme geprägt, welche schönen und unangenehmen Erfahrungen hat man gemacht? Können Sie sich noch daran erinnern, wer Ihnen als Kind und Jugendlicher zur Seite stand, wenn Sie etwas zum Thema Sexualität beschäftigte? Wurden Sie von Ihren Eltern aufgeklärt oder haben Sie Ihre Informationen eher durch die Schule, durch Zeitschriften, Bücher und Freundinnen oder Freunde bekommen?

Im Laufe der Broschüre werden Sie hin und wieder eingeladen, sich in Ihr Kind zu versetzen und zu überlegen, was Sie damals interessiert und beschäftigt hat. Oft hilft dieser Rückblick, Ihr Kind besser zu verstehen. Vielleicht beschäftigt Sie gerade deshalb ein Erziehungsthema, weil es auf besondere Weise Ihre eigene Lebensgeschichte berührt. Entdecken Sie – am besten gemeinsam mit Ihrer Partnerin oder ihrem Partner –, welche anrührenden, kuriosen und lustigen, aber eben auch traurigen und unangenehmen Erfahrungen zu Ihrer Sexualentwicklung gehören. Natürlich lassen sich Gespräche über die eigene sexuelle Biografie nicht nur gemeinsam mit der Partnerin oder dem Partner führen, sondern ebenso gut mit befreundeten Müttern und Vätern oder guten Freundinnen und Freunden. Nehmen Sie diese Broschüre als Gesprächsanlass und trauen Sie sich!

13

## Schweigen ist Silber, Reden ist Gold Sexualität als Thema in der Familie

Mit seinem Kind locker und unverklemmt über Sexualität zu sprechen, ist oft leichter gesagt als getan. Dabei ist es ganz normal, bei der Suche nach den passenden Wörtern und dem richtigen Ton **Anlaufschwierigkeiten** zu haben. Wenn im Eltern-Kind-Gespräch Gefühle von Scham aufkommen, so ist das nichts „Falsches“, sondern ein wichtiger Hinweis: Achtung, hier geht es um einen intimen Lebensbereich! Allein das Reden über Sexualität stellt schon eine persönliche Nähe her. Bei der Sexualaufklärung ist es deshalb angemessen, eine gute **Balance zwischen Nähe und Distanz** zu finden, also weder so trocken wie ein Lexikon noch so vertraulich wie mit der besten



Freundin oder dem besten Freund zu sprechen. Nehmen Sie es als Eltern ernst, wenn das Gespräch Ihrem Kind oder auch Ihnen selbst unangenehm wird. Nehmen Sie zu einem späteren Zeitpunkt einen neuen Anlauf, wenn sich die Situation wieder etwas entspannt hat.

Glaubwürdig erleben Kinder und Jugendliche solche Erwachsenen, die nicht um den „heißen Brei“ herumreden, sondern die sich trauen, die Dinge offen, aber taktvoll beim Namen zu nennen. Das erfordert von Müttern und Vätern manchmal ein wenig Überwindung, gerade wenn in der eigenen Biografie die Vorbilder dafür fehlen. Dabei dürfen Eltern ihre Unsicherheit durchaus zeigen. Nach Satzanfängen wie: „Ich weiß auch nicht genau, wie ich das jetzt sagen soll...“ fällt es erfahrungsgemäß viel leichter, etwas Persönliches zu fragen oder ein Aufklärungsgespräch zu beginnen.

Da Kinder und Jugendliche beim Thema Sexualität oft sehr albern werden, befürchten manche Eltern, dies würde bei Aufklärungsgesprächen nur noch schlimmer werden. Doch das muss nicht sein. Eine alberne Stimmung kann zunächst ein Zeichen von **Unsicherheit und Scham** sein, die es zu respektieren gilt. Wenn Sie selbst gelassen bleiben und Ihr Kind zu nichts drängen, wird es seine überdrehte Art schnell wieder ablegen können. Genauso problematisch ist allerdings, wenn Sexualität nur ganz ernsthaft und tiefgründig thematisiert wird. Ist es nicht herrlich befreiend, gemeinsam über einen „unanständigen Witz“ zu lachen, den Ihr Kind verschmitzt am Abendbrottisch zum Besten gibt? Erlauben Sie sich und Ihrem Kind diesen Spaß, denn Humor sorgt für eine entspanntere Atmosphäre. So fällt es Kindern leichter, auch einmal Erfahrungen anzusprechen, die traurig oder belastend sind. Jugendliche, die eine offene Gesprächsatmosphäre im Elternhaus erlebt haben, können mit ihren Partnerinnen bzw. Partnern besonders gut über Sexualität und Verhütung reden.



Eine **gelungene Kommunikation in der Familie** lebt beispielsweise davon,

- sich aufmerksam zuzuhören und Interesse aneinander zu zeigen,
- ernst zu nehmen, was der andere erzählt,
- sich gegenseitig davon zu berichten, wenn etwas Schönes, Lustiges oder Trauriges geschehen ist,
- mitzufühlen, wenn dem anderen schwer ums Herz ist,
- miteinander zu lachen, statt sich übereinander lustig zu machen,
- die Grenzen des anderen zu respektieren.

Und was ist Ihnen besonders wichtig?



### „Kuscheln“ oder „Koitus“?

Die Qual der Wortwahl

*Die 8-jährige Lea fragt ihre Mutter: „Du, Mama, was ist denn Ficken?“ Diese muss erst mal schlucken und fängt dann an, den Sachverhalt umständlich zu erklären. Als sie Lea fragt, ob sie das nun verstanden habe, sagt diese trocken: „Sag doch gleich, dass es dasselbe wie Bumsen ist!“*

Die Suche nach einem geeigneten Vokabular gestaltet sich in der Regel schwierig: Entweder die Begriffe hören sich sehr medizinisch und sachlich an, oder sie wirken schnell anzüglich oder vulgär. Aus diesem Grund gilt bei der Wahl der „richtigen“ Worte: Es wäre gut, wenn sowohl Eltern als auch Kinder sie **ohne schlechte Gefühle** hören und aussprechen wollen. Dazu gehört auch, dass sich keine störenden oder missverständlichen Assoziationen einstellen. Die verwendeten Begriffe sollten **allgemein verständlich** und **eindeutig** sein. Doch was soll man zum Beispiel konkret sagen, wenn man über den „Akt“, die „Zeugung“ oder den „Koitus“ sprechen möchte? Gebräuchliche Wörter, die von den meisten verstanden werden, sind „Geschlechtsverkehr“, „Miteinanderschlafen“ oder schlicht „Sex haben“. Wobei „Sex haben“ und „Sex machen“ mehr als nur Geschlechtsverkehr umfasst.

Wenn Kinder und Jugendliche zu Hause Worte benutzen, die Sie als Eltern unangebracht finden, muss das nicht als **Provokation** Ihnen gegenüber gemeint sein. Eventuell gibt Ihr Kind gerade in der Grundschulzeit nur arglos wieder, was es in der Schule von anderen gehört hat oder spricht so, wie es in der Clique momentan üblich ist. Stört Sie der Sprachjargon Ihres Kindes, sollten Sie Ihrem Kind deutlich machen, dass manche sexuelle Begriffe abwertend und beleidigend sind und sehr unterschiedlich empfunden werden können.



Bei den Überlegungen, welches **Vokabular in der Sexualerziehung** angemessen ist, geht es nicht darum, eine Einheitssprache für alle festzulegen, das Vokabular sollte es den Kindern und Jugendlichen aber ermöglichen, sich in der Schule, mit Ärztinnen oder Ärzten oder in anderen außerhäuslichen Situationen angemessen und eindeutig zu verständigen. Zumindest die Begriffe „Vagina“ oder „Scheide“, „Penis“ bzw. „Glied“ und ein unmissverständliches Wort für „Geschlechtsverkehr“ sollten Kindern ab dem Grundschulalter bekannt sein. Bleiben Sie in Aufklärungsgesprächen mit Ihrem Kind bei einer Ihnen angemessenen, **authentischen Sprache** und versuchen Sie nicht, durch Anpassung an eine vermeintlich allgemein gültige Jugendsprache bei Ihren Kindern Gefallen zu finden.

## Frauengespräch, Männerrunde

### Mutter und Vater sind gefragt

Nach wie vor sind es vor allem die Mütter, die sich um die alltägliche Begleitung und Erziehung der Kinder kümmern. Diese Nähe zahlt sich aus: Befragungen belegen, dass der Mutter bei Fragen zu Liebe und Sexualität besonderes Vertrauen entgegengebracht wird. Mittlerweile sind zu Fragen zum Thema Liebe und Sexualität für Jungen die Väter genauso wichtig wie die Gleichaltrigen (BZgA, Jugendsexualität 2020). Jungen wünschen sich häufig eine männliche Ansprechperson, wenn es um ihren Körper oder männliche Sexualität geht. Väter sind also gefragt, mit ihren Söhnen (aber ebenso Töchtern!) zu reden, statt das Feld allein den Müttern zu überlassen. Erinnern Sie sich als Vater noch daran, wie Ihr eigener Vater Ihre sexuelle Entwicklung als Junge begleitet hat? Manche finden im Rückblick, dass es wohl ganz gut gewesen sei, dass sich der Vater hier zurückgehalten habe. Viele hätten sich aber gerne mit Fragen und Unsicherheiten im Bereich männlicher Sexualität dem Vater anvertraut.

Die Geschlechtergleichheit zwischen Vater und Sohn oder Mutter und Tochter schafft fast automatisch ein besonderes Maß an **Nähe und Vertrautheit**, das Eltern in der Sexualerziehung nutzen können. Dieser Umstand wird bedeutsamer, je mehr Ihr Kind auf die Pubertät zugeht, weil Gespräche mit dem andersgeschlechtlichen Elternteil als schambesetzter erlebt werden. Selbst wenn sich beide Elternteile gleichberechtigt für die Sexualerziehung zuständig fühlen – Mädchen sollte nun häufiger ein Gespräch „unter Frauen“, Jungen das Gespräch „von Mann zu Mann“ angeboten werden. Es ist authentischer und meist weniger peinlich, wenn die Tochter von ihrer Mutter über die kommende Menstruation (Monatsblutung) aufgeklärt wird, in die Intimhygiene eingeführt wird oder mit ihr den ersten BH kauft. Gleiches gilt für den Sohn, der am besten von seinem Vater über den ersten Samenerguss, über mögliche Auffälligkeiten an Penis (Glied) und Hoden oder über die Vor- und Nachteile einer Nassrasur informiert werden sollte.

Überlegen Sie einmal für sich und als Eltern, an welcher Stelle Sie sich besonders als Mutter gefordert fühlen und an welcher Stelle Ihre Initiative als Vater gefragt ist. Für allein Erziehende kann es eine Idee sein, ganz bewusst solche Menschen des anderen Geschlechts mit in die Sexualerziehung einzubinden (z.B. die neue Lebenspartnerin oder den neuen Lebenspartner oder die Patentante), zu denen ihr Kind bereits eine vertrauensvolle Beziehung entwickelt hat.

# Die kindliche Sexualentwicklung im Grundschulalter

18

## Schmetterlinge im Bauch

Das Liebesleben der 6- bis 10-Jährigen

Lange Zeit wurde davon ausgegangen, dass bei Kindern im sechsten Lebensjahr die so genannte **Latenzphase** eintritt, ihre Sexualität also vor dem „Erwachen“ in der Pubertät in eine Art Winterschlaf fällt. Doch im Laufe des Grundschulalters beginnt der Körper bereits vermehrt eine Vorform der weiblichen und männlichen Geschlechtshormone zu produzieren, welche in der Pubertät schließlich die Geschlechtsreife auslösen. Bereits vor dem Beginn der Pubertät verändert sich damit das **sexuelle Empfinden und Verhalten von Mädchen und Jungen**. Wenn man genau hinschaut, dann ist die Grundschulzeit nämlich **alles andere als eine Ruhephase** in der kindlichen Sexualentwicklung.

Einige Jungen finden es spannend, Mädchen im Spaß den Rock hochzuwerfen oder anderen Jungen an den Hoden zu greifen („Sackgrapschen“). Manche Dritt- und Viertklässler tauschen im Verborgenen erste Zärtlichkeiten miteinander aus, andere bezeichnen sich schon als Paar und „gehen“ miteinander. Bereits jedes zweite Kind in diesem Alter weiß genau, wie sich Verliebtsein anfühlt: Es kribbelt im Bauch und immer wieder gerät man ins Träumen und Schwärmen, wenn man an die Liebste oder den Liebsten denkt. Eifrig werden Liebesbriefe hin und her geschickt oder Botinnen und Boten mit geheimen Nachrichten beauftragt. Denn die anderen Mädchen und Jungen beobachten sehr genau, was im Einzelnen geschieht. Eh man sich versieht, wissen alle darüber Bescheid, dass Tom mit Anna gehen will und Marie in Ali verknallt ist. Schnell heißt es: „Verliebt, verlobt, verheiratet!“, doch solche Art von Öffentlichkeit finden Kinder eher peinlich.

Für Kinder ist ihr Verliebtsein eine sehr ernste Angelegenheit und sie können es nicht ertragen, wenn sich jemand darüber lustig macht – auch die Eltern nicht. Selbst wenn **die ersten Gehversuche in Sachen Liebe** noch sehr unbeholfen wirken, so sammeln Kinder hier wichtige Erfahrungen für das weitere Beziehungsleben. Sie lernen, dass es Mut und ein wenig Geschick braucht, sich zu seinem Verliebtsein zu bekennen und die Angebetete oder den Angebeteten für sich zu gewinnen. Ebenso müssen sie Enttäuschungen verkraften können, denn Liebesbeziehungen unter Kindern sind oft sehr zerbrechlich und kurzlebig.

19

Auch über die **Sprache** finden neuartige Kontakte zwischen Mädchen und Jungen statt: Es macht ungeheuren Spaß, sich lauthals übers Pupsen und Pipimachen lustig zu machen oder mit sexuellen Wörtern zu hantieren. Die Kinder spüren, dass körperliche Nähe sehr lustvoll sein kann, allein wenn man es sich vorstellt oder andere damit neckt. Andererseits ist ihnen diese Form von Nähe und Beziehung auch noch fremd und unheimlich.

### Denken Sie einmal nach:

- Wie haben Sie damals die Kontakte zwischen Mädchen und Jungen erlebt?
- Erinnern Sie sich noch daran, als Kind in jemand anderes verliebt gewesen zu sein?
- Können Sie sich an eigene Erfahrungen mit Körpererkundungen unter Kindern erinnern?



## Doktorspiele im Geheimversteck

### Körpererkundungen unter Kindern

*Lena und Samuel, beide neun Jahre, kennen sich schon aus Sandkastentagen. Heute haben sie sich nach der Schule verabredet. Nach einiger Zeit möchte Lenas Mutter einmal nachschauen, was die beiden gerade machen. Als sie die Tür öffnet, sitzen beide Kinder eng beieinander nackt unter dem Hochbett und gucken sie erschrocken an. Lenas Mutter sagt nur: „Was macht ihr denn da? Zieht euch sofort wieder an!“*

Für Eltern hat es mit dem Beginn der Schulzeit manchmal den Anschein, als ob ihr Kind sein vormals großes Interesse an Körpererkundungen mit anderen Kindern verloren hätte. Doch wie Horterzieherinnen immer wieder beobachten können, finden nach wie vor viele Doktorspiele statt – allerdings ohne dass Eltern von diesen Aktivitäten etwas mitbekommen. Da das Schamgefühl und damit die Angst, von den Eltern dabei „erwischt“ zu werden, viel stärker ausgeprägt ist als zu Kindergartenzeiten, werden kindliche **Körpererkundungen vor Erwachsenen tunlichst verborgen**. Doch im Geheimen werden Schulfreundschaften, Kontakte zu Kindern aus der Nachbarschaft oder Verwandtschaft von Mädchen und Jungen manchmal dafür genutzt, sich körperlich näher zu kommen und zu erforschen: Wie sieht die Vagina (Scheide) eines Mädchens oder der (steife) Penis (Glied) eines Jungen aus? Wie fühlt es sich an, dort gestreichelt zu werden oder was passiert, wenn man aufeinander liegt und stöhnt? Solche Erkundungen finden nicht nur zwischen Mädchen und Jungen, sondern ebenso zwischen Mädchen und Mädchen oder Jungen und Jungen statt. In der Regel bereiten solche Aktivitäten den beteiligten Kindern großes Vergnügen und sind altersgemäß, wenn sie in gegenseitigem Einverständnis stattfinden. Deshalb können Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn mit gutem Gewissen diesen unbeobachteten Freiraum lassen.

Falls Sie Ihr Kind dabei überraschen sollten, werden Sie möglicherweise im ersten Moment irritiert und erschrocken sein. (Ihr Kind auch!) Doch Kinder, die sich untersuchen, streicheln oder auch Geschlechtsverkehr nachspielen, bleiben **Kinder mit altersspezifischen Bedürfnissen**. Sie sind vor allem neugierig, wollen ihre Körper erforschen oder nachahmen, was sie im Fernsehen oder bei anderen beobachtet haben. Solange kein Verletzungsrisiko besteht und es einvernehmlich geschieht, besteht für Eltern **kein Grund einzugreifen** und Verbote auszusprechen. Vorsicht ist dann geboten, wenn das Altersgefälle zwischen den Kindern sehr groß ist oder die Kinder versuchen, sich Gegenstände in Vagina (Scheide) oder After (Po-Loch) einzuführen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass eines der beteiligten Kinder etwas gegen seinen Willen machen soll oder sich aus anderen Gründen unwohl fühlt, sollten Sie eingreifen und nachfragen, was bei den Kindern los ist. Dagegen kann eine **überzogene Reaktion der Eltern** (laut schimpfen, aufgeregt dazwischengehen usw.) bei Kindern das falsche Gefühl entstehen lassen, etwas Unanständiges und Verbotenes getan zu haben. Solche Kinder entwickeln oft ein unnötig großes Schamgefühl. Ein gelassener Umgang mit kindlicher Sexualität stärkt dagegen die Gewissheit Ihrer Tochter/Ihres Sohnes, vor den Eltern kein Geheimnis daraus machen zu müssen, wenn es um ihre Gefühle und Bedürfnisse geht.

## Typisch Mädchen, typisch Junge

### Das Einfinden in die Geschlechterrolle

Mit dem Beginn der Schulzeit lernen Kinder nicht nur Lesen und Schreiben, sondern auch, sich immer besser in der Rolle als Mädchen und Junge zurechtzufinden. Mädchen bevorzugen nun den Kontakt zu Mädchen und auch die Jungen wollen lieber unter sich bleiben. Nicht nur das: Mädchen und Jungen grenzen sich sogar vehement voneinander ab und finden kein gutes Wort mehr füreinander: Jungs sind einfach doof und Mädchen zickig! Unübersehbar tut sich ein **Graben zwischen den Geschlechtern** auf, was Eltern oft daran merken, mit wem sich ihr Kind nun vorrangig nach der Schule verabredet oder wen es zu seinem Geburtstag einlädt. Die oft ganz liebevollen Sandkastenfreundschaften zwischen Mädchen und Jungen werden nun auf eine harte Probe gestellt.



Es scheint manchmal schwer nachvollziehbar, warum Grundschul-  
kinder ihr Mädchen- und Junge-Sein so betonen, wo sie sich doch  
vor dem Einsetzen der Pubertät weder körperlich, in Figur, Gewicht,  
Größe oder Kraft, noch in ihren intellektuellen Fähigkeiten wesentlich  
voneinander unterscheiden. Doch gerade aus diesem Grund müssen  
sie die sozialen Unterschiede besonders hervorheben, auch wenn das  
auf Erwachsene schrecklich undifferenziert wirkt. Für Kinder bedeu-  
tet das Abwerten der anderen Geschlechtergruppe eine Aufwertung  
des eigenen Geschlechts und stellt damit eine Form der **Selbstver-  
gewisserung** dar, um sich besser als Mädchen und Jungen verste-  
hen zu lernen. Dazu gehört auch manchmal, typisch weibliche oder  
männliche Verhaltensweisen auf übertriebene Weise auszuprobieren.  
Gerade Grundschul Kinder durchleben immer wieder solche Phasen,  
in denen sie sich übertrieben mädchen- oder jungenhaft benehmen.  
Im Laufe der Pubertät relativiert sich dieses Verhalten normalerweise  
und die Heranwachsenden entdecken für sich, dass sie auch andere  
Seiten haben.

Es sind nicht nur die Kinder, die untereinander für eine klare Zuord-  
nung zur Mädchen- und Jungenrolle sorgen. Auch **Mütter und Väter,  
Lehrerinnen und Lehrer aber auch andere Erwachsene** üben – oft  
unbewusst – Einfluss darauf aus, dass aus Kindern „richtige“ Mäd-  
chen oder Jungen werden. So ist bei näherer Betrachtung zu sehen,  
dass Mädchen oft darin bestärkt werden, sich in der Beziehungspflege  
und in der Sorge um andere zu engagieren. Wenn sie dagegen laut  
und aufmüpfig sind, fallen sie negativ auf: „Was für eine Kratzbürste!“  
Jungen wird dagegen eher zugestanden, rumzulärmen und fordernd  
zu sein. Sie dürfen alleine draußen herumstreunen, und wenn sie mal  
völlig verdreckt nach Hause kommen, findet's die Mutti insgeheim gar  
nicht so schlimm: „Ein waschechter Kerl!“ Damit werden bei Kindern

je nach Geschlecht bestimmte Fähigkeiten besonders gut ausgebil-  
det, während andere eher unterentwickelt bleiben. Beispielsweise  
fällt es Mädchen aufgrund ihrer Erziehung oft schwer, die eigenen  
Bedürfnisse im Blick zu behalten und sich deutlich zu wehren, wenn  
etwas gegen ihren Willen geschieht. Jungen haben dagegen oft ein  
unterentwickeltes Gefühl für die eigene Verletzlichkeit und glauben,  
mit Problemen immer ganz alleine klarkommen zu müssen.

Tun Sie Ihrem Kind den Gefallen, sich als Mädchen oder Junge auch  
jenseits traditioneller Erwartungen an weibliches oder männliches  
Verhalten entfalten zu können und **vielseitige Fähigkeiten** auszubil-  
den. Das bedeutet allerdings nicht, Kinder nun mit aller Kraft zu einer  
undogmatischen Geschlechterrolle hinzubiegen. Das „nur“ mit Pupp-  
pen spielende Mädchen ist genauso in Ordnung wie der „nur“ Fußball  
spielende Junge! Befürworten Sie aber auch, wenn Ihr Kind Hobbys  
und Freizeitaktivitäten bevorzugt, die für das jeweilige Geschlecht  
ungewöhnlich sind. Manche Mädchen möchten gerne Fußball oder  
Rugby spielen, manche Jungen Ballett tanzen oder mit Puppen spie-  
len. Auch wenn Freunde und Verwandte komische Bemerkungen  
fallen lassen – unterstützen Sie Ihr Kind, **seinen eigenen Weg zu  
gehen**, auch wenn dieser vielleicht ein wenig unkonventionell ist.



#### Können Sie sich noch daran erinnern?

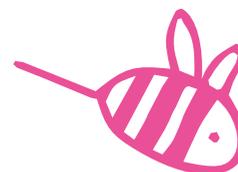
- Wie haben Sie das Großwerden als Mädchen oder Junge erlebt?
- Waren Sie eher ein „typisches Mädchen“ bzw. ein „typischer Junge“ oder ein wenig „anders“ als die anderen?
- Wer oder was hat Ihnen damals geholfen, in die Mädchen- oder Jungenrolle zu finden?

## 24 Kindgerecht aufklären

### Erzähl mir nichts von Bienchen und Blümchen!

Kindliches Wissen über Schwangerschaft und Geburt

Die 7-jährige Franka erzählt zu Hause, dass ihre Klassenlehrerin demnächst ein Kind bekommt. Sie hätte aber noch keinen dicken Bauch. Nun will Franka wissen: „Mama, wie groß ist das Baby jetzt und wie ist es dort hingekommen?“



Fragt man 6- oder 7-jährige Kinder nach dem Unterschied zwischen Frauen und Männern, so wissen sie bereits, dass Frauen eine Vagina (Scheide) und Männer einen Penis (Glied) haben. 3- bis 4-jährige benennen eher unterschiedliche Kleidung, Frisuren oder die Figur, also Dinge, die äußerlich sichtbar sind. Zum Zeitpunkt der Einschulung ist den meisten Kindern auch bekannt, dass Babys nicht vom Klapperstorch gebracht werden, sondern im Bauch der Mutter wachsen und durch die Vagina (Scheide) auf die Welt kommen. Den komplexen **Zusammenhang zwischen Zeugung und Schwangerschaft** begreifen sie allerdings erst im vierten oder fünften Schuljahr. Erst im Laufe der Grundschulzeit können sie verstehen, dass ein Kind nicht deshalb entsteht, weil Mama und Papa sich lieb haben oder verheiratet sind, sondern weil nach dem Geschlechtsverkehr im Körper der Mutter eine Befruchtung von Samen und Eizelle stattfindet. Etwa die Hälfte aller Drittklässler vermutet allerdings, dass Erwachsene Sexualität ohnehin nur dann praktizieren, wenn sie sich ein Kind wünschen. Der **Zusammenhang zwischen Sexualität und Lust** bleibt vielen Kindern u.a. deswegen so lange verborgen, weil es vielen Eltern leichter fällt, ihre Kinder zunächst nur über die Fortpflanzung aufzuklären.

Um die Körper- und Sexualaufklärung von Kindern bemühen sich nicht nur Eltern, sondern früher oder später auch **die Schule**. Der Vorteil des schulischen Sexualkundeunterrichts besteht darin, dass Lehrerinnen und Lehrer oft geübter darin sind, intime Bereiche sachlich zu behandeln. Der wesentliche Vorzug der **familiären Sexualaufklärung** besteht dagegen darin, dass diese nicht in einer aufgeregten Kinderschar stattfindet und weder an zeitliche noch an inhaltliche Vorgaben gebunden ist. Das Wissensbedürfnis ist ja nicht nur von Kind zu Kind unterschiedlich, sondern entsteht häufig situationsbedingt. Mädchen und Jungen sehen etwas im Fernsehen und möchten gerne unmittelbar einen Kommentar dazu hören. Oder sie erfahren, dass die Tante oder eine Nachbarin schwanger ist und wünschen sich darüber mehr Informationen von ihren Eltern, und zwar bevor das Kind auf die Welt kommt. Eine Schwangerschaft im näheren Umfeld kann für Eltern ein willkommener Anlass sein, ihrem Kind etwas über Sexualität, Befruchtung, Schwangerschaft und Geburt zu erklären. Hilfe bieten dabei Aufklärungsmaterialien wie das Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“ (siehe Anhang).



Vor dem Hintergrund, dass bereits bei einigen 9- und 10-jährigen Mädchen die **Menstruation** (Monatsblutung) einsetzt, gewinnt die Aufklärung über Fruchtbarkeit, Zeugung und Verhütung zusätzlich an Bedeutung. Mit 11 und 12 Jahren zeigen sich schon bei recht vielen Mädchen und Jungen Anzeichen der kommenden oder bereits eingetretenen Geschlechtsreife, obwohl sie gleichzeitig noch ganz kindlich wirken können. Jugendstudien zeigen, dass bis zum Ende des 14. Lebensjahres etwa vier Prozent der weiblichen und drei Prozent der männlichen Jugendlichen schon einmal **Erfahrungen mit Geschlechtsverkehr** gemacht haben. Was Eltern für ihre Kinder in dieser Hinsicht tun können, ist mit ihnen rechtzeitig über Sexualität, ihren besonderen Wert und das Vorbeugen von unerwünschten Folgen (von schlechten Erfahrungen bis hin zu einer ungewollten Schwangerschaft) zu sprechen.

#### Erinnerungen und Überlegungen:

- Wann und von wem sind Sie aufgeklärt worden?
- Waren Sie mit den Informationen zufrieden, oder hätten Sie gerne noch andere Dinge erfahren?
- Auf welche Weise möchten Sie Ihr Kind aufklären?
- Wann planen Sie mit Ihrem Kind über die kommende Pubertät, über Sexualität und Verhütung zu sprechen?



6- bis 10-jährige Kinder erzählen ihren Eltern in der Regel noch gerne und offenherzig, was sie gerade beschäftigt. So bieten sich für die Sexualaufklärung eigentlich **immer wieder Anlässe**, wenn das Kind aus der Schule oder von Freunden berichtet und eine Frage zum Thema Sexualität mit nach Hause bringt. Versuchen Sie, Ihrem Kind auch dann Rede und Antwort zu stehen, wenn Sie verlegen sind. Ihr Kind darf Ihnen die eigene Unsicherheit ruhig anmerken. Sexualaufklärung in der Familie muss nicht wie das Geplauder in der Nachmittagstalkshow verlaufen. Achten Sie darauf, dass sich das Gespräch am Entwicklungsstand und dem Wissensbedürfnis Ihres Kindes orientiert. Zum Beispiel ist es ratsam, bei Kinderfragen zunächst nur auf das eigentliche Anliegen einzugehen, statt einen langen Vortrag zu halten. Versuchen Sie, die Dinge mit den Worten zu beschreiben, die Ihrem Kind momentan geläufig sind.

### Das geht dich noch gar nichts an Was Kinder zum Thema Sexualität interessiert

*Mädchen und Jungen in den vierten Klassen wollen wissen: „Warum macht man Geschlechtsverkehr?“, „Was ist Oralverkehr?“, „Wozu ist ein Kondom gut?“, „Wie bekommt man AIDS?“*

Mädchen und Jungen im Grundschulalter erhalten über die Beobachtung ihrer Eltern, durch die Gespräche zwischen älteren Geschwistern oder durch die Medien mehr Informationen über Sexualität als Eltern annehmen. In ihren Köpfen entstehen aufregende wie beunruhigende Phantasien über die sexuellen Aktivitäten der Erwachsenen. Was machen Frauen und Männer eigentlich, wenn sie „**Sex**“ miteinander haben? Durch **Gespräche auf dem Schulhof** bekommen Kinder nun ganz neue Einblicke in diesen geheimnisumwitterten Teil der Erwachsenenwelt. Sie hören von **Sexszenen** aus dem Fernsehen oder fremden Schlafzimmern, es kursieren „schmutzige Witze“ und bei Streitereien heißt es plötzlich: „Der ist schwul!“ oder „Die ist lesbisch!“ Doch der Eindruck, den Kinder bisweilen erwecken, täuscht darüber hinweg, dass sie viele Begriffe gar nicht genau kennen und die Dinge nur oberflächlich verstehen.

Manche Aufklärungswünsche von Kinderseite bringen Erwachsene bisweilen aus der Fassung, weil sie entweder sehr skurril oder wenig altersgemäß erscheinen. In solchen Fragen spiegelt sich meist das wider, was Kinder auf dem Schulhof gehört oder im Fernsehen mitbekommen haben. Helfen Sie Ihrem Kind bei **Fragen nach sehr befremdlichen oder kuriosen sexuellen Details**, diese in ein altersgerechtes Verständnis von Sexualität zu übersetzen. Klären Sie den Anlass der Frage (Ängste, Verunsicherung oder bloße Neugier) und fragen Sie Ihr Kind, ob es eigene Ideen dazu hat. Allerdings sollten Sie eine eigene Erklärung nicht schuldig bleiben. Eine mutige Kinderfrage verdient immer auch eine mutige Elternantwort. Doch vergessen Sie dabei nicht, dass nicht alles bis ins letzte Detail erklärt werden muss! Übrigens brauchen auch Eltern nicht alles zu wissen. Wenn Ihnen etwas nicht bekannt ist, dürfen Sie das ruhig vor ihrem Kind zugeben: Das weiß ich jetzt auch nicht so genau...

## 28 Körper, Gefühle und Gesundheit

### Da kribbelt und kitzelt es so schön ...

Sich berühren ohne schlechtes Gewissen

*Seit Kindergartenagen hat es sich der 8-jährige Johannes zur Gewohnheit gemacht, sich nach dem Zubettgehen unter der Bettdecke am Penis (Glied) zu reiben und mit der Hand in der Schlafanzug hose einzuschlafen. Seine Mutter fand daran bis jetzt nichts Problematisches. Doch nach einer Übernachtung bei einem Freund fragt dessen Mutter sie mit leicht entrüstetem Blick, ob sie dieses Verhalten denn eigentlich normal fände ...*

Es gehört mit zu den ersten Entdeckungen im Laufe der sexuellen Entwicklung, dass Kinder merken, wo es sich beim Streicheln ihres Körpers besonders kribbelig und schön anfühlt. Genitale Selbststimulation bzw. Selbstbefriedigung gehören zu den ersten und besonders eindrücklichen sexuellen Erfahrungen, die Kinder machen. Dabei ist die kindliche Selbstbefriedigung von der Jugendlicher und Erwachsener zu unterscheiden. Für Kinder steht meist nicht das Erreichen eines Orgasmus im Vordergrund, sondern die intensive, wohlthuende Sinneserfahrung. Viele Erwachsene sind diesbezüglich negativ geprägt, weil ihnen vermittelt wurde: Das tut man nicht! Doch sich selbst liebevoll zu berühren und zu streicheln ist etwas Schönes und ganz Natürliches. Es tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Kinder benutzen Selbstbefriedigung zum Beispiel, um besser einschlafen zu können, um Stress und Spannungen abzubauen (z.B. bei spannenden Filmen) oder einfach, weil sie es schön finden. Es ist kein Symptom für eine frühzeitige sexuelle Entwicklung oder eine Missbrauchserfahrung, sondern entspricht der normalen Entwicklung Ihres Kindes, wenn es erkundet, was ihm Lust bereitet. Es wird Phasen geben, in denen es mal mehr oder mal weniger zu Selbstbefriedigung neigt oder Phasen, in denen gar nichts passiert.



Sie können Ihr Kind im Rahmen der familiären Sexualerziehung darin unterstützen, eine positive, wohlwollende Haltung zu Körper selbsterkundungen und Selbstbefriedigung zu entwickeln. Selbstverständlich sind die meisten Eltern erst einmal verunsichert, wenn sie ihr Kind dabei entdecken, wie es sich am Penis (Glied) oder an der Klitoris (Kitzler) reibt. Doch mit sich selbst zu schmuse n ist eine Privatsache, bei der man alleine sein möchte. Deshalb sollten Sie sich wieder unauffällig zurückziehen und auf keinen Fall mit dem Kind schimpfen, vielleicht halb im Spaß Drohungen aussprechen und ihm damit Angst machen. Viele Kinder sind sich deshalb später nicht ganz sicher, ob Selbstbefriedigung wirklich in Ordnung ist.

Auffällig ist, dass Selbstbefriedigung für Jungen und Männer eine viel selbstverständlichere Angelegenheit ist als für Mädchen und Frauen. Sich selbst Lust zu bereiten gilt vielen jugendlichen Mädchen als „unanständig“, „überflüssig“ oder sogar „ekelig“. Für die meisten jugendlichen Jungen ist es dagegen völlig „normal“. Eine sexualfreundliche Haltung der Eltern auch in diesem Bereich kann gerade Mädchen helfen, mit ihrem Körper vertrauter zu werden.

## Ich guck dir schon nichts weg ...

### Die natürliche Schamentwicklung

*Seit Tom neun Jahre alt geworden ist, hat sich einiges verändert. Er mag es jetzt nicht mehr so gerne, dass seine Schwester oder seine Mutter ihn nackt sehen, wenn er sich umzieht. Was ihn ärgert ist, dass er sein Zimmer nicht abschließen kann, weil der Schlüssel verschwunden ist.*

Mit zunehmendem Alter verstehen Kinder es immer besser, sich selbst und das, was sie tun, durch „die Brille der anderen“ zu sehen. Diese **bewusste Selbstwahrnehmung** ist ein wichtiger Schritt in Richtung Erwachsenwerden, doch gleichzeitig verlieren Kinder damit ein großes Stück ihrer Unschuld. War es früher schön, splitternackt durch den Garten zu laufen, selbst wenn fremde Erwachsene anwesend waren, erleben Mädchen und Jungen ihre Nacktheit in der Öffentlichkeit nun zunehmend als **schambesetzt**.

Zu Hause zeigen sich 6- bis 8-jährige Kinder meistens noch gerne nackt, aber manche schämen sich schon, **unbekleidet oder nur in der Unterhose** von Personen gesehen zu werden, die nicht zur Familie gehören. Obwohl sich noch keinerlei Brustansatz zeigt, reicht es Mädchen beim Schwimmengehen jetzt nicht mehr, nur eine Badehose anzuhaben. In der nächsten Phase, die für Kinder unterschiedlich früh oder spät einsetzen kann, halten sie ihren Genitalbereich am liebsten auch vor ihren Eltern, besonders vor dem gegengeschlechtlichen Elternteil oder älteren Geschwistern verborgen. Die Zeit der abgeschlossenen Badezimmertüren beginnt. In der Pubertät wird schließlich nicht nur die eigene Nacktheit, sondern ebenso die **Nacktheit anderer** als schamvoll erlebt. Alles, was mit dem sich entwickelnden Körper und mit Körperhygiene zu tun hat, ist plötzlich „voll peinlich“. Meist finden Mädchen und Jungen erst nach der Pubertät wieder einen gelasseneren Umgang mit der eigenen Nacktheit. Wenn Sie **Anzeichen** entdecken, dass Ihr Kind ein stärkeres Schamgefühl entwickelt hat, so drängen Sie es nicht, mit in die Sauna oder zum FKK-Strand zu gehen, wenn es dies nicht ausdrücklich bejaht. Verlangen Sie aber andererseits kein übertriebenes Schamverhalten von Ihrem Kind, damit ihm seine Lust am Nacktsein erhalten bleibt.

Im familiären Zusammenleben fällt es oft gar nicht leicht, mit den unterschiedlich starken **Schamgefühlen und Rückzugswünschen** der einzelnen Familienmitglieder umzugehen. Eltern und Kinder bekommen im Alltag viel voneinander mit: wenn sie duschen oder baden, sich nackt durch die Wohnung bewegen oder sich ankleiden. Spätestens in der Pubertät müssen die unterschiedlichen Bedürfnisse nach Privatsphäre und häuslicher Bewegungsfreiheit verstärkt aufeinander abgestimmt werden: Ist es noch für alle in Ordnung, wenn sich die Eltern nackt durch die Wohnung bewegen? Wer darf wann und wie lange das Badezimmer blockieren? Grundsätzlich sollte geklärt sein, wie Eltern und Kinder einander zeigen, wenn sie alleine sein möchten: Zum Beispiel indem sie vorher Bescheid sagen, das Zimmer abschließen oder ein entsprechendes Türschild anbringen. Falls dies noch nicht geschehen ist – machen Sie es sich als Eltern jetzt zur Gewohnheit, vor dem Betreten des Kinderzimmers anzuklopfen. Damit zeigen Sie Ihrem Kind auf einfache Weise, dass Sie seine Privatsphäre respektieren.

Manchmal werden Kinder ungewollt Zeuge, wie die Eltern miteinander Geschlechtsverkehr haben. Sie wundern sich darüber, warum die beiden so seltsam stöhnen und komische Bewegungen machen. **Mutter und Vater beim Sex zu „erwischen“** ist eine Situation, der Kinder mit einer Mischung aus Neugier und Verunsicherung begegnen. Sie spüren deutlich, dass sie das eigentlich nichts angeht und ziehen sich normalerweise diskret zurück. Wenn Sie als Eltern bemerken, dass Ihr Kind etwas von Ihrer Sexualität mitbekommen hat und darüber verunsichert ist, sollten Sie es unbedingt darauf ansprechen. Wenn es aufgeklärt ist, kann es das Gesehene zwar benennen, braucht aber Ihre Hilfe, um die Situation emotional einordnen zu können. In keinem Fall sollten Eltern solche Entdeckungen provozieren oder fahrlässig in Kauf nehmen. Es ist schön, wenn Kinder mitbekommen, dass ihre Eltern sich lieben und zärtlich miteinander sind. Sexuelle Annäherungen, eindeutig sexuelle Berührungen oder der Geschlechtsverkehr gehören jedoch nicht vor Kinderaugen, sondern nur in den Intimbereich des Paares.

#### Können Sie sich erinnern?

- Wie wurde bei Ihnen zu Hause mit Nacktheit umgegangen? Fanden Sie die Atmosphäre angenehm oder eher nicht?
- Hatten Sie ein abschließbares Zimmer? Wo konnten Sie damals ungestört sein?

## Mit Duftöl und Massageschwamm

### Körperpflege ist mehr als Hygiene

Die Intimhygiene sollte für Kinder im Grundschulalter zu einem selbstverständlichen Teil der täglichen Körperpflege werden, die sie selbst übernehmen. Da Eltern immer weniger an den Badezimmeraktivitäten ihrer Kinder teilhaben, bietet die späte Kindheit letzte Gelegenheiten, auf die Einstellungen zur **Körperpflege im Intimbereich** Einfluss zu nehmen. Dabei geht es eigentlich weniger um hygienische Aspekte: Es muss weder grober Schmutz weggeschrubbt noch ein Körpergeruch mit Gewalt entfernt werden, selbst wenn er etwas strenger ausfällt. Die Genitalien sind sehr empfindliche Körperteile, die nur ganz vorsichtig gesäubert werden sollten. Intimhygiene ist auch keine peinliche Angelegenheit. Solange Sie das Badezimmer mit Ihren Kindern teilen, schauen diese sehr genau hin, wie Sie sich waschen und mit Ihrem Körper umgehen. Ihre Haltung hat dabei **Vorbildcharakter**: Mein Körper ist mir wertvoll und mag es, liebevoll gepflegt und sauber gehalten zu werden. Und das gilt auch für Vagina (Scheide), Penis (Glied) und Po!



Für Mädchen wie Jungen ist es wichtig, mit ihren Eltern von klein auf die richtige Intimhygiene einzuüben. Für **Jungen** bedeutet das: Vorsichtig die Vorhaut zurückziehen und Eichel, Penis (Glied), Hoden, After (Po-Loch) und in der Afterspalte waschen. Warmes Wasser ist dafür ausreichend. Möglicherweise stellt Ihr Sohn dabei fest, dass sich die Vorhaut überhaupt nicht oder nur teilweise über die Eichel ziehen lässt. Dies kann daran liegen, dass Eichel und Vorhaut noch miteinander verklebt sind, die Öffnung der Vorhaut zu eng oder deren Befestigungsbändchen an der Unterseite (Frenulum) zu kurz geraten ist. In diesem Fall sollten Sie eine Fachärztin oder einen Facharzt (Urologin oder Urologe) konsultieren, um eine gesicherte Diagnose zu erhalten und gegebenenfalls eine Behandlung einleiten zu können. Übrigens sollte Ihr Sohn als junger Mann davon in Kenntnis gesetzt werden, falls er als Kind wegen eines Hodenhochstands behandelt worden ist. Solche Jungen sind als Männer nämlich bekanntermaßen besonders häufig von Hodenkrebs betroffen und müssen sich verstärkt um eine Krebsvorsorge bemühen.



**Mädchen** falten bei der Intimpflege die Vulvalippen (Schamlippen) behutsam auseinander und waschen sich dort und um den After (Po-Loch) herum mit warmem Wasser. Das Innere der Vagina (Scheide) ist durch die eigene Vaginaflora (Scheidenflora) vor schädlichen Einflüssen wie Keimen oder Bakterien geschützt und darf nicht ausgespült werden. Auch später sollten Mädchen eher zurückhaltend bei der Intensität ihrer Intimhygiene sein. Zu viel Waschen zerstört die natürliche Flora der Vagina (Scheide), sodass sich dann erst recht Bakterien ausbreiten und zu einem unangenehm riechenden Ausfluss führen können. Achtsam sollten Mädchen beim Abwischen auf der Toilette sein: Damit keine Bakterien aus dem Darmbereich in die Vagina (Scheide) gelangen, ist es wichtig, nur von vorne nach hinten abzuwischen.



Damit Kinder **mit Freude ihren Körper pflegen**, können folgende Ideen hilfreich sein:

- Jüngere Grundschul Kinder freuen sich noch über Waschlappen oder Handtücher mit besonderen Motiven. Kuscheliger weiche Handtücher und Bademäntel fühlen sich besonders gut auf der Haut an!
- Schenken Sie Ihrem Kind ein gut duftendes Duschgel oder einen besonderen Badezusatz, den nur Ihre Tochter oder Ihr Sohn benutzen darf.
- Sich nach dem Duschen oder Baden mit einer Körperlotion einzureiben, ist eine wohltuende Erfahrung, gerade wenn jemand anderes die Lotion einmassiert.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich ausreichend Zeit für die tägliche Körperpflege nimmt, z.B. durch feste Bade- oder Duschtage.
- Veranstalten Sie einen Wohlfühltag mit der ganzen Familie und gehen Sie gemeinsam ins Schwimmbad oder in die Sauna (wenn alle das mögen!). Hier kann man herrlich lange duschen und sich gegenseitig einseifen, bis alle eine Schruppelhaut haben.

## 34 Kinder schützen und stärken

### Zwischen Scham und Schaulust Mit Sexualität in den Medien umgehen

*Als Benjamins Eltern spätabends noch zu Freunden gehen, steht dieser heimlich wieder auf, um fernzusehen. In einer Sendung erklärt jemand, welche Stellungen er beim Sex bevorzugt. Benjamin ist erschrocken und fasziniert, macht den Fernseher aber schnell wieder aus. Im Bett fragt er sich, ob seine Eltern wohl auch solche Dinge tun.*

Kinder im Grundschulalter sind in einer Phase intensiver Medienaneignung: Sie sehen öfters fern oder gehen ins Kino, beginnen Bücher und Zeitschriften zu lesen oder im Internet zu surfen. Ohne dass Eltern dies letztendlich verhindern können, kommen Kinder mit den verschiedensten **Bildern und Informationen zu Sexualität** in Berührung. Kindliche Reaktionen auf Sexualität in den Medien können sehr unterschiedlich ausfallen. Die Jüngeren finden es meist schon ekelig, wenn im Fernsehen geküsst wird. Sie sagen das auch ganz offen und wenden sich ab: „Ihhh...“ Ältere Grundschul Kinder, insbesondere Jungen, zeigen sich dagegen schon sehr interessiert an Erotiksendungen oder „Sex-Heftchen“. Sie sind neugierig und prahlen in der Schule mit ihrem Detailwissen. Wieder andere Kinder lesen schon mit neun oder zehn Jahren Jugendmagazine und sind wie elektrisiert von den Aufklärungsseiten.

Weil Kinder alltäglich mit Erotik und Sexualität in den Medien konfrontiert werden, sind viele Eltern verunsichert: Wie wirkt das auf unser Kind? Doch anders als Erwachsene können Kinder die Bilder und Botschaften der neuesten Werbekampagne manchmal schlicht „übersehen“. Vor allem jüngere Grundschul Kinder verstehen einen Großteil der sexuellen Andeutungen in Filmen oder auf Werbeplakaten noch nicht, sondern bemerken vor allem, dass die Darstellung etwas mit „Sex“ zu tun hat. Wenn Kinder Sexualität in den Medien nicht allzu bizarr oder gar als Gewaltakt sehen, entwickeln sie eher **Fragen und Irritationen** als Angstgefühle. Nachrichten über reale Attentate und Kriege können als viel bedrohlicher empfunden werden als eindeutige Bettszenen, die Teil einer erfundenen Geschichte sind. Es ist nicht davon auszugehen, dass das gelegentliche Betrachten sexueller Bilder allein eine verfrühte Sexualisierung der Kinder auslöst.



Damit Kinder kompetent mit der Vielfalt der Medien umgehen lernen, ist es sinnvoll, den kindlichen **Medienkonsum aufmerksam zu begleiten**. Schauen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind ausgewählte Zeitschriften, Bücher oder Fernsehsendungen an und unterhalten Sie sich mit ihm über das Gelesene oder Gesehene. Surfen Sie gemeinsam im Internet und besuchen Sie Chat-Rooms. Auf diese Weise sensibilisieren Sie Ihrem Kind Interesse daran, wie es Medien nutzt und welche Informationen und Eindrücke es dort sammelt. Bieten Sie sich als Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner an, um Unverstandenes zu erklären und Schutz zu bieten, wenn es Ihrem Kind unheimlich wird.



#### Wenn Sie Ihr Kind vor unliebsamen Medienerfahrungen schützen möchten, sollten Sie folgende Hinweise beachten:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind feste Regeln fürs Fernsehen oder Internetsurfen ab. Was genau wird angeschaut? Wann wird der Fernseher oder der Computer eingestellt und wann wieder abgestellt? Welche Internetseiten sind tabu? Ist es sinnvoll, dem Kind ein eigenes Fernsehgerät im Zimmer zu überlassen?
- Achten Sie bei Spielfilmen im Fernsehen, auf DVD/Bluray oder im Kino auf die Altersfreigabe – das gilt ebenso für Computerspiele. Bilden Sie sich im Zweifelsfall selbst ein Urteil, ob Sie den Film oder das Computerspiel dem Entwicklungsstand Ihres Kindes für angemessen halten. Begründen Sie dies, so lernen die Kinder, selbst kritisch zu bewerten und auszuwählen.
- Begleiten Sie die anfängliche Internetnutzung Ihres Kindes und klären Sie es über mögliche Gefahren durch Pornografieseiten, kostenpflichtige Angebote oder den Umgang mit vertraulichen Daten auf. Installieren Sie gegebenenfalls Filterprogramme (die allerdings nur bedingt Schutz bieten) und schauen Sie gemeinsam nach Internetseiten und Suchmaschinen, die für Kinder geeignet sind (siehe Anhang).
- Seien Sie auch aufmerksam gegenüber dem Medienkonsum Ihres Kindes bei Freundinnen und Freunden. Klären Sie mit den betroffenen Eltern ab, welche Regeln dort gelten und haben Sie den Mut, gegebenenfalls Bedenken zu äußern oder eigene Grenzen zu setzen.
- Selbstverständlich sollten Sie Erotikfilme oder ähnliche Medien Ihres eigenen Bedarfs so unter Verschluss halten, dass sie Ihrem Kind nicht zufällig in die Finger fallen können.

## Sexualisierte Gewalt an Kindern

### Vorbeugen ohne Panikmache

*Als der 11-jährige Kevin mal wieder bei Herrn M. aus der Nachbarschaft zu Besuch ist, fragt der ihn, ob er mal was Spannendes sehen möchte. Es wäre aber ein Geheimnis. Kevin willigt zögernd ein und Herr M. holt aus einer Schublade mehrere Pornohefte heraus. Kevin ist aufgeregt und neugierig, aber eine innere Stimme sagt ihm, dass hier etwas faul ist. Als Herr M. ganz nah heranrückt und seine Hand auf Kevins Bein legt, wird es ihm unheimlich. Kevin springt auf und läuft zur Tür. Herr M. ruft noch: „Hey, war doch nur ein Spaß. Sagst du doch nicht weiter, oder?“*

Sexualisierte Gewalt berührt einen sehr intimen Lebensbereich, der besonders schutzbedürftig ist. Sexualerziehung kann hier einen wichtigen Beitrag leisten, damit Kinder besser vor einem Missbrauch geschützt sind bzw. lernen, sich in einem solchen Fall einer Vertrauensperson mitzuteilen.

Sexualisierte Gewalt muss nicht immer mit körperlicher Gewaltanwendung verbunden sein, sondern umfasst ebenfalls, dass Mädchen oder Jungen mit subtilen Drohungen oder anderen Druckmitteln zu etwas gezwungen oder genötigt werden. Sexualisierte Gewalt sind **sexuelle Handlungen**, die massiv und/oder gezielt die persönlichen Grenzen eines Kindes verletzen. Das fängt bei heimlichen Berührungen, verletzenden Bemerkungen und Blicken an und reicht bis dahin, dass ein Erwachsener (oder Jugendlicher) ein Kind an Brust, Po oder Geschlechtsstellen anfasst, um sich damit sexuell zu stimulieren. Es zählt ebenfalls zu sexualisierter Gewalt, wenn Kinder Erwachsene (oder Jugendliche) intim berühren sollen, zuschauen müssen, wenn ein Porno gezeigt wird oder sich jemand selbst befriedigt. Besonders schwere Formen sind verachtete oder vollzogene orale, vaginale oder anale Vergewaltigungen.

**Sexueller Kindesmissbrauch** ist in der Regel kein Zufallsgeschehen, sondern eine sorgfältig geplante Tat. Der Täter oder die Täterin (zu 90 Prozent handelt es sich um Täter) baut eine Beziehung zu seinem oder ihrem Opfer meist über einen längeren Zeitraum auf und schleicht sich in das Vertrauen des Kindes (oft ebenso dessen Familie) ein. Die Täter oder Täterinnen beginnen meist mit kleineren Übergriffen und Drohungen, um festzustellen, ob das Kind schweigt. Normalerweise handelt es sich nicht um Unbekannte, sondern um Menschen, die aus dem näheren sozialen Umfeld kommen. Es können auch Verwandte, gute Freunde der Familie oder Nachbarn, die Trainerin oder der Trainer, die Leiterin oder der Leiter der Jugendgruppe oder andere Menschen sein, denen niemand eine solche Tat zutrauen würde.

Im Rahmen der Sexualerziehung sexualisierte Gewalt zu thematisieren, wird von vielen Eltern als ein besonders schwieriges Unterfangen erlebt. Einerseits möchten sie ihr Kind schützen, ihm andererseits aber auch keine Angst machen. In der Tat zeigen **Erfahrungen aus der Missbrauchsprävention**, dass das Einflößen von Angst keinen effektiven Schutz vor sexualisierter Gewalt darstellt. Man darf Kinder auch nicht überfordern, indem man sie glauben macht, sie könnten sich gegen einen psychisch und körperlich überlegenen Täter zur Wehr setzen. Wenn der Täter eine vertraute und geliebte Person ist, erschwert das die Situation für das Kind zusätzlich.

Für Eltern ist es deshalb wichtig, ihrem Kind **zuzuhören und unbedingt Glauben zu schenken**, wenn es etwas in Richtung sexualisierter Gewalterfahrung andeutet. Auch wenn sie es zunächst nicht glauben wollen, weil sie den Täter oder die Täterin gut kennen. Falls Sie einen Missbrauchsverdacht haben, gilt es als Erstes, **Ruhe zu bewahren** und nicht aus Wut oder Unsicherheit heraus überhastet zu handeln. Holen Sie sich **Rat und Hilfe** bei Institutionen, die über Fachleute zum Thema Missbrauch verfügen, denn nicht nur Ihr Kind, auch Sie als Eltern brauchen nun Unterstützung.

Eine engagierte Sexualerziehung in der Familie leistet bereits einen wichtigen Beitrag dazu, dass Kinder vor sexualisierten Gewalterfahrungen besser geschützt sind bzw. sich im Falle eines Missbrauchs jemandem anvertrauen können. Denn Mädchen und Jungen, die **aufgeklärt** wurden und in deren Familien Sexualität ein **offenes Gesprächsthema** ist, können sich ihren Eltern gegenüber mitteilen. Peinliches und Schambe-setztes anzusprechen, fällt ihnen leichter.



#### Darüber hinaus können Sie als Eltern Folgendes tun:

- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es seinen **Gefühlen vertrauen** kann. Nur es selbst kann beurteilen, ob es sich um eine **angenehme oder unangenehme Berührung** handelt. Niemand hat das Recht, über den Körper eines anderen zu bestimmen. Wenn dies doch passiert, sollten Kinder sich wehren und so laut **„Nein!“ schreien**, dass es jemand mitbekommt.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass es **Jugendliche und Erwachsene gibt, die Kinder ausnutzen** wollen, obwohl sie nett und freundlich wirken. Sie berühren Kinder zum Beispiel am Po, an der Vagina (Scheide) oder am Penis (Glied), obwohl sie das nicht dürfen. Kinder haben daran keine Schuld, denn **die Verantwortung trägt immer der Erwachsene**, nie das Kind!
- Erklären Sie Ihrem Kind, wie es mit solch schlechten Geheimnissen umgehen kann. **Manche Geheimnisse verursachen nämlich Bauchschmerzen**, weil man angeblich nicht über sie sprechen darf. Solche Geheimnisse dürfen Kinder trotz des Verbots jemandem erzählen, dem sie besonders vertrauen. Oder sie holen sich anonym Rat und rufen beim Kinder- und Jugendtelefon oder der Telefonseelsorge an (Telefonnummern finden sich im Anhang).

#### Können Sie sich erinnern?

- Haben Sie als Kind auch einmal solche Situationen erlebt, in denen Ihnen eine jugendliche oder erwachsene Person unangenehm begegnet ist?
- Konnten Sie sich mit Ihren Erfahrungen jemandem anvertrauen, oder haben Sie es lieber für sich behalten?
- Wer oder was hat Ihnen geholfen, damit zurechtzukommen?

# Auf bestem Wege in die Pubertät

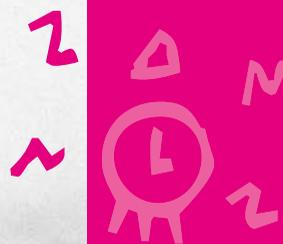
## Auf dem Weg ins Jugendalter Die Pubertät beginnt

40 Am Ende ihres ersten Lebensjahrzehnts sind bei Mädchen und Jungen immer häufiger Verhaltensweisen zu beobachten, die **typisch pubertär** sind. Sie haben plötzliche Stimmungsschwankungen, sind mal ganz still und melancholisch, mal überdreht und aufbrausend. Sie wollen alles mit den Eltern ausdiskutieren und betonen immer öfter, dass sie ihre Freiheiten brauchen. Gerade Jungen suchen körperliche Distanz und verweigern ihren Eltern den Abschiedskuss, wenn Freundinnen oder Freunde anwesend sind. Längst wird nicht mehr das angezogen, was im Kleiderschrank gerade oben liegt oder von der Mutter rausgelegt wurde. Wichtig ist jetzt, die richtigen Schuhe und Klamotten anzuziehen, um von anderen akzeptiert zu werden. Die Meinung der Gleichaltrigen und die Einflüsse der Jugendkultur treten jetzt verstärkt in Konkurrenz zu dem, was die Eltern als richtig empfinden. Wundern Sie sich nicht, wenn im Kinderzimmer gegen Ende der Grundschulzeit die Pferde- oder Fußballerposter gegen Bilder der aktuellen Popstars ausgetauscht werden.



Die Pubertät setzt nicht schlagartig ein, sondern ist ein längerer Prozess im Laufe des Heranwachsens. Das gilt zum einen für die gerade beschriebene „**soziale Pubertät**“, in der Mädchen und Jungen bereits während der Grundschulzeit lernen, zunehmend selbstständiger und unabhängiger von den Eltern zu werden. Auch die „**biologische Pubertät**“, also der Beginn der Geschlechtsreife, deutet sich oft früher an als Eltern vermuten. Der Großteil der Mädchen erlebt die erste Menstruation (Monatsblutung), der Großteil der Jungen den ersten Samenerguss zwischen dem elften und dem fünfzehnten Lebensjahr. Einige sind jedoch bereits früher, andere erst später dran. Beginn und Tempo der biologischen Pubertät sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wann sie einsetzt, hängt unter anderem von Faktoren wie Ernährungsverhalten, seelischen Umständen und Vererbung ab: Wenn die Mutter relativ früh ihre erste Menstruation (Monatsblutung) bekommen hat, wird es der Tochter wahrscheinlich ähnlich gehen. Wenn Sie Ihr Kind aufmerksam beobachten, werden Sie **verschiedene körperliche Reifezeichen** entdecken, an denen Sie die nahende Pubertät erkennen. Die erste Menstruation (Monatsblutung) oder der erste Samenerguss muss dann weder für Sie noch für Ihre Kinder eine Überraschung werden.

Bereits in einem Alter von acht, neun oder zehn Jahren können sich **erste körperliche Anzeichen der Pubertät** bei Ihrem Kind zeigen. Zum Beispiel bemerken viele Eltern im Laufe der Grundschulzeit, dass ihre Tochter/ihr Sohn einen markanteren Körpergeruch bekommen hat. Auch das ist ein erstes Reifezeichen! Bei **Mädchen** beginnt die pubertäre Körperentwicklung normalerweise mit dem „Knospen“ der Brüste und der Vergrößerung des Warzenhofs. Etwas später bekommen Mädchen dann einen richtigen Brustansatz. Die





Vulvalippen (Schamlippen) färben sich etwas dunkler und vereinzelte Intimhaare (Schamhaare) wachsen. Bevor die eigentliche Menstruation (Monatsblutung) beginnt, setzt der so genannte Weißfluss ein, ein klarer bis weißlicher Ausfluss aus der Vagina (Scheide). Bei den **Jungen** verdunkelt sich zunächst der Hoden und erste Intimhaare (Schamhaare) zeigen sich am Penisansatz. Da der erste Samenerguss im gesamten Verlauf der Körperentwicklung ein relativ frühes Ereignis ist, kann dieser auftreten, obwohl der Junge äußerlich noch nicht den Anschein macht, körperlich weit entwickelt zu sein. Jungen erleben ihn entweder unkontrolliert als „feuchten Traum“ im Schlaf oder bei der Selbstbefriedigung.

#### Können Sie sich erinnern?

- Wann hat bei Ihnen die Pubertät begonnen? Waren Sie eher bei den Frühstartenden oder den Spätzündenden?
- Welche körperlichen Anzeichen der kommenden Geschlechtsreife haben Sie bei sich beobachten können? Gab es Reaktionen der Eltern oder Mitschülerinnen und Mitschüler?
- Was hat Ihnen geholfen, gut durch die Pubertät zu kommen?

#### Wenn Töchter ihre Tage bekommen

Kinder, die sehr früh reif sind

Vielleicht möchten Sie es als Eltern noch gar nicht wahrhaben, dass die Pubertät jetzt schon ansteht. Doch gerade früher entwickelte Kinder benötigen eine **sensible Aufklärung** über die körperlichen Vorgänge. Statt die kommenden Ereignisse abzuwarten, ist es für Ihr Kind besser, wenn Sie es **lieber zu früh als zu spät** über die erste Menstruation (Monatsblutung) bzw. den ersten Samenerguss aufklären. Denn Mädchen, die unaufgeklärt von ihrer ersten Menstruation (Monatsblutung) überrascht werden, erleben dies oft als **kleinen Schock**. Aber auch Jungen, die völlig ahnungslos ihren ersten Samenerguss erfahren, können darüber erschrocken und irritiert sein.

**Mädchen**, die bereits früh einen sichtbaren Brustansatz haben, haben oft nicht nur mit der eigenen Verunsicherung zu kämpfen, sondern müssen auch einen guten Umgang mit den Reaktionen ihrer Umwelt finden. Viele gleichaltrige Mädchen sind irritiert, dass die Betroffene schon einen „richtigen Busen“ hat, während Jungen ihrer Verunsicherung Ausdruck verleihen, indem sie Bemerkungen über „Möpsse“ oder „Titten“ fallen lassen. Frühreife Mädchen wissen manchmal gar nicht, wie ihnen geschieht und benötigen die Hilfe der Eltern, um ihre neuen Erfahrungen einordnen zu können. Genauso wichtig ist, dass Eltern ihre Tochter in Schutz nehmen, wenn andere Erwachsene sexuelle Anspielungen oder schlüpfrige Bemerkungen machen. Auch **Jungen**, die verfrüht in den Stimmbruch kommen, fallen unter den Gleichaltrigen besonders auf und müssen mit den Kommentaren der anderen klarkommen. Für sie gilt ebenfalls, dass sie auf die besondere Unterstützung Erwachsener angewiesen sind, um mit den Auswirkungen ihrer Körperentwicklung nicht alleine zu bleiben.

Mädchen und Jungen, die körperlich Frühstartende sind, fühlen sich nach wie vor als Kinder, sind aber gezwungen, sich vorzeitig mit dem Erwachsenwerden auseinander zu setzen. Für sie ist es wichtig, dass beide Seiten an ihnen wahrgenommen werden und Berücksichtigung finden: ihr **Kindsein und ihre Geschlechtsreife**. Nehmen Sie das Kindliche an Ihrem Kind wahr, auch wenn es Ihnen körperlich, vom Verhalten oder seinem Outfit her schon sehr erwachsen vorkommen mag. Respektieren Sie aber ebenso seinen Wunsch, als älteres Kind und schon fast ein bisschen jugendlich ernst genommen zu werden.



## Die Ruhe vor dem Sturm?

Die Zeit vor der Pubertät nutzen

*Frau J. verabschiedet sich an der Wohnungstür von ihrem Sohn Flori, der mit zwei Freunden auf die Straße zum Spielen gehen möchte. Sie fragt: „Willst du mir keinen Kuss zum Abschied geben?“ Flori verdreht die Augen, ruft „Tschüss!“, und schon ist er weg.*

Mit dem Beginn der Pubertät wird die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern immer häufiger auf eine harte Probe gestellt. Mütter und Väter müssen oft um jede Kleinigkeiten mit ihrem Kind streiten, und es fällt gar nicht so leicht, sein pubertierendes Kind so zu akzeptieren wie es ist. Gleichzeitig brauchen Mädchen und Jungen gerade in dieser Phase, in der sich für sie körperlich und seelisch so vieles verändert, **verständnisvolle Eltern**, die trotz allem für sie da sind. Zum Ende der Grundschulzeit präsentieren sich Mädchen und Jungen gerne schon als reif und erwachsen. Doch zu Hause, wenn Freundinnen und Freunde nicht mehr zuschauen, überwiegt meist noch das Kindliche in ihrem Wesen. Im Bett liegt ganz selbstverständlich noch das Lieblingsschmusetier und ab und zu werden noch die lieb gewonnenen Spielsachen der Kindheit hervorgekramt. Während Kinder in der Öffentlichkeit jede Zärtlichkeit mit den Eltern vermeiden, finden sie es toll, abends mit Mama und Papa auf dem Sofa zu kuscheln.

44



Die Jahre vor der Pubertät bieten Eltern die wichtige Chance, die Beziehung zu ihrem Kind so zu festigen, dass sie die **kommenden Belastungen** besser aushalten kann. Nehmen Sie sich Zeit, wenn Ihr Kind Nähe und Kontakt zu Ihnen sucht. Gerade für Väter, die oft nur wenig im Familienalltag präsent sind, kann es später schwierig werden, einen guten Draht zum Kind zu behalten. Jetzt ist die Gelegenheit noch günstig, sich als **Vertrauensperson und Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner** zu etablieren. Allen Beteiligten tut es gut, wenn sich der Übergang in die Pubertät in der Eltern-Kind-Beziehung möglichst weich gestaltet. Es ist zum Beispiel nicht nötig, dass Eltern die Zärtlichkeitsrituale zwischen Vater und Tochter oder Mutter und Sohn abrupt beenden, nur weil erste Zeichen körperlicher Reife zu sehen sind. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind von selbst signalisiert, wann es mehr Distanz wünscht. Bis dahin sollten Sie es genießen, dass Ihr Kind noch ins Elternbett kommt, um sich anzukuscheln und gekraut zu werden, oder auf dem Schoß sitzen möchte, weil es anlehnungsbedürftig ist.



45

Die Pubertät ist eine **Zeit der unabwendbaren Veränderungen**, die Kinder und Eltern zu bewältigen haben, für sich alleine (auch Mutter und Vater müssen sich in der Pubertät entwickeln!) und in der Beziehung zueinander. Je mehr Sie Ihr Kind als Kind behalten möchten, desto heftiger und folgenschwerer wird sich der Loslösungsprozess gestalten. Gelingt es Ihnen dagegen, die vielen kleinen Entwicklungsschritte vom abhängigen Kind hin zu einer oder einem selbständigen Jugendlichen, vom Mädchen zur Frau oder vom Jungen zum Mann als etwas Natürliches zu akzeptieren, vielleicht sogar als **ganz besondere Entwicklungsleistung** wertzuschätzen, können Sie im Hinblick auf die kommende Pubertät ganz gelassen bleiben. In dieser Phase kann Ihnen vielleicht die Broschüre „Über Sexualität reden... Die Zeit der Pubertät“ Tipps und Anregungen geben.

## Erziehungsratgeber für Eltern

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):  
Über Sexualität reden... Die Zeit der Pubertät.**

Diese Broschüre in der Reihe „Elternratgeber für Eltern zur Sexualerziehung“ beschreibt die sexuelle Entwicklung von Jungen und Mädchen in der Pubertät und welchen Beitrag die Eltern bei der Körperaufklärung, der Verhütung und Prävention von sexueller Gewalt leisten können. Bestellnummer: 13660400

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):  
Gut hinsehen und zuhören! Ratgeber für Eltern**

Tipps und Informationen für Eltern zum Thema „Mediennutzung in der Familie“. Bestellnummer: 20281000

## Broschüren



■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.):  
Dem Leben auf der Spur.**

Das Medienpaket zur Sexualaufklärung. Das Paket enthält:

- die Geschichte „Dem Leben auf der Spur“
- das Lexikon „Das kleine Körper ABC“
- das Faltblatt „Das Baby im Bauch der Mutter“
- das doppelseitige Plakat „Wenn Eizelle und Samenzelle sich treffen“
- das Anschreiben für Lehr- und Fachkräfte
- das Anschreiben für Eltern und Erziehungsberechtigte

Bestellnummer: 13160000

■ **Trau dich! Ein Ratgeber für Eltern.**

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

Bestellnummer 16100102

■ **Online sein mit Maß und Spaß.**

Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien.

Bestellnummer 33215001

■ **Liebevoll begleiten ... Körperwahrnehmung und körperliche Neugier kleiner Kinder**

Diese Broschüre informiert Eltern, über das Körpererleben sowie über die sinnlichen und sozialen Erfahrungen ihrer Kinder vom 1. bis zum 6. Lebensjahr.

Bestellnummer 13660500

# 46 Broschüren und Internetadressen für Eltern und ihre Kinder

## Internetseiten für Eltern



- **www.bzkg.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 BMF/JFS 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 unzugänglich 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.kompass-social.media**  
Die Seite bietet vertiefende Informationen für Jugendliche und Eltern mit einem Kompass für sicheres Navigieren durch Online-Dienste, Hintergrundartikeln, Tipps und Beratungsangeboten.
- **www.klicksafe.de**  
Die Seite informiert über eine große Spanne relevanter Jugendschutzthemen. Daneben werden Tipps, Broschüren sowie Materialien zur Verfügung gestellt.

## Internetseiten für Kinder

- **www.klick-tipps.net**  
präsentiert jede Woche aktuelle Internetseiten, die Kinder informieren und Spaß machen. Medienpädagogen wählen geeignete Angebote aus und bewerten sie gemeinsam mit einer Kinderredaktion.
- **www.kiraka.de**  
Die WDR 5-Kinderradiosendung „Herzfunk“ im Kinderradiokanal beschäftigt sich einmal in der Woche mit Kinderfragen rund um Körper, Gefühle, Liebe und Sexualität: „Was passiert bei der Befruchtung?“, „Wie schmeckt ein Kuss?“, „Was heißt eigentlich pervers?“ oder „Was tun, wenn ich meine Eltern beim Sex erwischt habe?“ Das dazu gehörige Internetangebot verzeichnet in seinem Archiv die Fragen vergangener Sendungen und deren Radioantworten mit O-Tönen von Kindern und Experten als „Hör-Datei“. Die Beiträge sind lebendig, humorvoll und gut recherchiert. Die Kinder werden mit ihren Fragen ernst genommen und erhalten altersgerechte Erklärungen.
- **www.fragfinn.de**  
Suchmaschine für Kinder mit einer umfangreichen Liste an kindgerechten, von Medienpädagogen redaktionell geprüften Internetseiten.
- **www.blinde-kuh.de**  
Die älteste und zu Recht viel gelobte Suchmaschine für Kinder im World-Wide-Web bietet unter anderem lesenswerte Sicherheitstipps zum Internetsurfen für Kinder und Eltern ([www.blinde-kuh.de/sicherheit](http://www.blinde-kuh.de/sicherheit)).

## Kontaktadressen

- **Infotelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 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 der BZgA im Internet: [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)
- **Weiterer Service der BZgA:**  
Broschüren und Medien sind bei der BZgA erhältlich unter Angabe der Bestellnummer:  
BZgA, 50819 Köln  
per Fax: 0221/8992-257  
per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) oder  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de) oder [www.sexualaufklaerung.de](http://www.sexualaufklaerung.de) oder  
[www.loveline.de](http://www.loveline.de)
- **BZgA-Internetadressen für Jugendliche:**  
[www.loveline.de](http://www.loveline.de) (Sexualität, Liebe und Verhütung)  
[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de) (HIV und STI)  
[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) (Sucht und Drogen)  
[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info) (Rauchen und Ausstieg)  
[www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)

## 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.: 0228/3867343  
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 Krankheiten 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](http://www.bke-elternberatung.de)

## 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](http://www.nummergegenkummer.de)

### ■ Elterntelefon 0800/1110550

montags bis freitags 9–11 Uhr, dienstags und donnerstags auch 17–19 Uhr, bundesweit gebührenfrei  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
jeweils rund um die Uhr, bundesweit gebührenfrei

## Anlaufstellen zum Thema sexueller Missbrauch bzw. sexuelle Gewalt

### ■ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

### ■ Unabhängiger Beauftragter zur Aufarbeitung des sexuellen Kindesmissbrauchs

[www.beauftragter-missbrauch.de](http://www.beauftragter-missbrauch.de)  
Tel.: 0800/2255530

Unter der Seite [www.jugendschutzlandesstellen.de](http://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](mailto:info@bag-jugendschutz.de), [www.bag-jugendschutz.de](http://www.bag-jugendschutz.de)

### ■ Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e.V.

Bundesgeschäftsstelle  
Schöneberger Straße 15, 10963 Berlin  
Tel.: 030/214809-0  
[www.dksb.de](http://www.dksb.de)

### ■ Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutz-Zentren

Bundesgeschäftsstelle  
Bonner Straße 145, 50968 Köln  
Tel.: 0221/569753, Fax: 0221/5697550  
[www.kinderschutz-zentren.org](http://www.kinderschutz-zentren.org)

### ■ [www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de)

Verein gegen sexuellen Missbrauch

### ■ [www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de)

Kontaktstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen, Köln

### ■ [www.nina-info.de](http://www.nina-info.de)

N.I.N.A. steht für Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen  
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800/2255530

### ■ [www.dgfpi.de](http://www.dgfpi.de)

Deutsche Gesellschaft für Prävention und Intervention bei Kindesmisshandlung und -vernachlässigung e.V.

### ■ Dunkelziffer e.V.

Erstberatung und telefonische Hilfe für Jungen und Mädchen, Eltern und Bezugspersonen: 040/421070010  
10–13 Uhr (außer mittwochs), dienstags und mittwochs 14–16 Uhr  
[www.dunkelziffer.de](http://www.dunkelziffer.de)

### ■ Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

für Mädchen und Jungen, 0800/2255530  
[www.beauftragter-missbrauch.de](http://www.beauftragter-missbrauch.de)

Diese Broschüre informiert Sie, wie Sie Ihr Kind bei seiner körperlichen Veränderung und seinem wachsenden Interesse an Liebe, Lust und Sexualität in der Zeit zwischen Grundschule und Pubertät unterstützen können. Sie beinhaltet die Darstellung der psychischen und geschlechtlichen Entwicklung Ihres Kindes, des kindlichen Wissens über Sexualität, Schwangerschaft und Geburt und beschreibt beispielhafte Situationen in den verschiedenen Altersphasen. Darüber hinaus werden ausführliche Hinweise gegeben, wie Sie Ihr Kind altersgemäß aufklären können und es in seiner Beziehungs- und Liebesfähigkeit, aber auch in seiner Identität als Mädchen oder Junge fördern können. Im Anhang finden sich empfehlenswerte Bücher, Broschüren und Internetadressen für Kinder und Eltern.

Die BZgA ist eine Behörde des Bundesministeriums für Gesundheit. Die Abteilung Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung vertritt einen ganzheitlichen Ansatz, der alle Aspekte der Körpererfahrung von frühester Kindheit an berücksichtigt. Das bedeutet auch, dass alle Gruppen mit einbezogen werden, also Kinder, Eltern, Erzieher und Erzieherinnen.

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

**Maarweg 149–161, 50825 Köln**

**Telefon 0221/8992-0**

**Telefax 0221/8992-257**

Im Internet finden Sie uns unter

**[www.bzga.de](http://www.bzga.de)** oder unter

**[www.sexualaufklaerung.de](http://www.sexualaufklaerung.de)**