



Mit Kindern über ihren
KÖRPER UND SEXUALITÄT
sprechen





KÖRPER UND SEXUALITÄT

Dennis (6 Jahre alt) interessiert sich in letzter Zeit sehr für seinen Körper. Er betrachtet ihn gerne im Badezimmerspiegel und überrascht Sie eines Morgens mit dieser Frage.

Wer ist nicht schon einmal von einer solch direkten Frage überrascht worden? Viele Eltern fühlen sich gehemmt oder peinlich berührt, wenn im täglichen Miteinander das Thema Sexualität zur Sprache kommt. Für die körperliche Entwicklung eines jeden Kindes ist es jedoch wichtig, dass Eltern offen über dieses Thema sprechen. Der kontinuierliche Austausch von Informationen mit Kindern von klein auf trägt wesentlich zur Stärkung des Selbstwertgefühls bei: Wer seinen Körper kennt und schätzt, wird ihn auch schützen. Ein offener Dialog über das Thema Sexualität ermutigt Kinder also, sich selbst zu definieren und auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten. Darüber hinaus befähigt er sie, sich zu selbstbewussten, freien Mitgliedern unserer Gesellschaft zu entwickeln.

Sexualität bedeutet für verschiedene Altersgruppen unterschiedliche Dinge. Bei der Auseinandersetzung mit diesem Thema ist es Aufgabe der Eltern, die Gesprächsinhalte immer wieder neu zu bestimmen und an den Reifegrad und die Bedürfnisse ihrer Kinder anzupassen. Die Tatsache, dass verschiedene Aspekte von Liebe, Lust und Körperlichkeit offen besprochen und Fragen wahrheitsgemäß beantwortet werden, ohne dem Thema auszuweichen, weckt bei Kindern keine sexuellen Gefühle oder Bedürfnisse. Sexualität ist eine Art Lebensenergie, die jedem Menschen innewohnt, und durch einen offenen Umgang mit dem Thema fördern Sie eine gesunde Entwicklung Ihrer Kinder.

Wie würden Sie in dieser Situation reagieren? Wählen Sie eine der möglichen Reaktionen aus und lesen Sie auf der angegebenen Seite weiter:

Eltern → Kinder → Körper und Sexualität



Lesen Sie weiter auf [Seite 4!](#)



Lesen Sie weiter auf [Seite 5!](#)

Das Genitalorgan des Mannes ist der Penis, Frauen haben andere Genitalien.

Das Genitalorgan außerhalb des Körpers der Frau heißt Vulva, und die Vagina ist im Inneren des Körpers verborgen. Das ist auch die Art und Weise...



Lesen Sie weiter auf [Seite 6!](#)



Lesen Sie weiter auf [Seite 7!](#)

Hier finden Sie einige wichtige Anregungen für einen Dialog mit Ihren Kindern

- Beginnen Sie frühzeitig damit, mit Ihrem Kind über Liebe, den menschlichen Körper und Beziehungen zu sprechen. Wenn beide Parteien daran gewöhnt sind, über dieses Thema zu reden, werden Hemmungen abgebaut, die viele dabei haben.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Wortwahl und Ihre Antworten auf Fragen altersgerecht sind. Für jüngere Kinder ist es in Ordnung, bei der Beschreibung der Genitalien vertraute Wörter zu verwenden, aber ältere Kinder ab der Grundschule sollten unbedingt mit eindeutigen Begriffen wie "Penis" und "Vagina" sowie "Geschlechtsverkehr" vertraut sein. Jüngere Kinder sind oft nicht an Details interessiert und könnten auch überfordert sein.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie die Fragen richtig verstanden haben. Mami, wo komme ich her? - Möchte das Kind wissen, wo Sie wohnen, oder möchte es wissen, woher die Babys kommen?
- Seien Sie ehrlich! Wenn Sie die Antwort auf eine Frage nicht wissen oder wenn Sie bestimmte Wörter zum Thema Sexualität nicht erklären können, geben Sie es zu und versichern Sie Ihren Kindern, dass Sie die Informationen finden werden, um ihre Frage später zu beantworten.
- Bereiten Sie eine Antwort vor, damit Sie in unpassenden Momenten auf die Fragen Ihres Kindes reagieren können. Wenn Ihr Kind Sie im Supermarkt fragen sollte: "Mama, hat diese Frau auch eine Vagina?", verschieben Sie das Gespräch auf später, vielleicht zu Hause: "Gute Frage, lass uns zu Hause darüber reden, ok? Wir sind gerade beim Einkaufen."
- Verwickeln Sie Ihr Kind in Gespräche, während es seine täglichen Aufgaben erledigt, wie Aufräumen, Putzen oder Abwaschen. Auf diese Weise wird das Gesprächsthema alltäglicher und beide Parteien haben die Möglichkeit, sich auf ihre Tätigkeiten zu konzentrieren, ohne ihrem Gesprächspartner unbedingt in die Augen schauen zu müssen. So fällt es leichter, über Themen zu sprechen, die einer Person vielleicht peinlich sind.

Weitere Informationen/Materialien/Videos finden Sie hier:

PDF "Wie man mit seinen Kindern über Sex und Beziehungen spricht"

<https://www.spektrum.de/news/aufklaerung-mit-kindern-ueber-sexualitaet-reden-aber-wie/1988917>
(Abgerufen am 01/11/2023)

Eltern-Kind-Online-Kurs zur Information und Aufklärung von 9-13-jährigen Kindern. 5-wöchiger Kurs mit Filmen, Rollenspielen und anderen Aktivitäten. <http://timeforthetalk.com/>

Text mit Informationen: Wann sage ich was? Inklusive Film mit relevanten Tipps zum Thema. <https://www.familylives.org.uk/advice/primary/health-and-development/how-to-talk-to-your-child-about-sex/> (Abgerufen am 01/11/2023)



Leider kann ein solches Thema nicht einfach vermieden oder "weggeschwiegen" werden. Die menschliche Kommunikation funktioniert nach bestimmten Regeln. Eine dieser Regeln besagt unter anderem, dass wir nicht nicht kommunizieren können. Lesen Sie mehr über die Grundlagen der menschlichen Kommunikation auf [Seite 9](#).

Schweigen ist also auch eine Botschaft. In diesem Fall kommunizieren Sie (wenn auch nonverbal): "Wir sprechen nicht über und haben keine Worte für Körperlichkeit. Was immer du über deinen Körper fühlst und wissen möchtest, es liegt an dir, es selbst herauszufinden." Diese Botschaft kann langfristig die vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Sohn stören. Früher oder später wird Dennis herausfinden, dass in Filmen, in der Werbung oder im Freundeskreis das Thema Sexualität tatsächlich sehr viel diskutiert wird. Er könnte sich von seinen Eltern, die dieses Thema nicht mit ihm besprechen wollten, nicht ernst genommen oder sogar verraten fühlen.

Daher bezieht Dennis Informationen über dieses Thema aus anderen Quellen, die sich der absoluten Kontrolle seiner Eltern entziehen, und sie sind nicht in der Lage, genau herauszufinden, was er über das Thema Sexualität weiß und was nicht.

Sexuelle Entwicklung ist auch Sprachentwicklung.

Indem Sie mit Ihren Kindern über die Körperteile sprechen, geben Sie ihnen Worte an die Hand, die es ihnen ermöglichen, über diesen Aspekt des Lebens zu sprechen. Wenn Kinder lernen, auf ganz natürliche Weise über den Körper und die Genitalien zu sprechen, erleichtert dies auch das Gespräch über Sexualität. So erwerben Kinder nach und nach ein Vokabular, um ihre eigenen Fragen, Gefühle und Bedürfnisse in einer angemessenen Sprache auszudrücken. Damit werden sie kompetenter für ihr späteres Leben, denn wer sich gut ausdrücken kann, hat mehr Erfolg bei der Durchsetzung seiner Wünsche.

Sie sollten auch Beschreibungen und Wörter besprechen, die Ihre Kinder aus der Schule mitbringen könnten. Da sich das kindliche Vokabular in Bezug auf Körper und Sexualität mit der Zeit entwickelt, sollte nicht jede offensichtliche Vulgarität, die Ihr Kind äußert, als Zeichen einer unmittelbaren Provokation und Verrohung gewertet werden. Kategorisieren Sie mit Ihren Kindern vulgäre Ausdrücke wie "ficken" und nennen Sie ihnen Begriffe, die Sie lieber verwenden würden.



Sie haben in dieser Situation großartig reagiert! Sie haben auf Dennis' Frage geantwortet und die Dinge altersgerecht erklärt. Dennis ist mit der Antwort zufrieden. Wenn er weitere Fragen hat, wird er sich wahrscheinlich an Sie als seine Bezugsperson wenden und Ihnen diese vertrauensvoll stellen.

Dennis lernt, dass der Körper keine Tabuzone ist und dass man ganz normal darüber sprechen kann.

Dass Sie seine natürliche Neugierde zulassen, ist die beste Grundlage für eine gesunde Entwicklung seiner Sexualität.

Das Genitalorgan des Mannes ist der Penis, Frauen haben andere Genitalien. Das Genitalorgan außerhalb des Körpers der Frau heißt Vulva, und die Vagina ist im Inneren des Körpers verborgen. Das ist auch die Art und Weise...



Geben Sie Ihrem Kind kurze, klare Antworten; das reicht den meisten Kindern schon aus. Sie wollen sofortige Antworten auf Dinge, die sie im Moment vielleicht beschäftigen. Ein Kind, das mehr wissen möchte, wird weiter nachfragen und zeigen, dass es bereit ist, mehr über das Thema zu erfahren.

Sehr detaillierte und rein biologische Antworten sind für Kinder in dieser Altersgruppe nicht geeignet. Da sie noch nicht in der Lage sind, sich viele Dinge vorzustellen, würden sie mit zu vielen Details überfordert sein.

- Dennis versteht die Antwort seiner Mutter nicht und fühlt sich folglich auch nicht verstanden. Das führt nicht zu mehr Vertrauen in der Eltern-Kind-Beziehung, im Gegenteil, Dennis wird durch ihre unverständliche Antwort entmutigt. Im schlimmsten Fall bleibt alles, was mit dem Körper zu tun hat, ein kompliziertes Rätsel, und er traut sich nicht, mit ihr weiter über dieses Thema zu sprechen.



Mit der Sexualerziehung kann nicht früh genug begonnen werden; Experten sprechen sogar von Lebenskundeunterricht "von Geburt an". Sicherlich bedeutet Sexualität je nach Reife und Alter eines Kindes etwas anderes. Dennoch ist es möglich, mit Kindern jeden Alters über Sexualität zu sprechen. Das Wichtigste ist, das Thema in einer altersgerechten Weise anzusprechen.

0-2 Jahre: Säuglinge werden mit einem angeborenem Bedürfnis nach Körperkontakt und Zärtlichkeit geboren. Sie erleben die Welt, geleitet von diesem Bedürfnis. Säuglinge ab drei Monaten lächeln oder wirken besonders fröhlich, wenn sie sich selbst stimulieren. Wundern Sie sich nicht: Auch sehr kleine Jungen können eine Erektion haben.

Wichtig für das Zusammenleben: Körperliche Zuwendung ist der wichtigste Faktor für eine positive Entwicklung Ihres Kindes: Zärtliches Streicheln, Kuscheln und liebevolle Worte lassen Ihre Kinder ihren eigenen Körper erfahren und geben ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Verlässlichkeit.

2-4 Jahre: Das Interesse an Körperausscheidungen wächst. Woher kommen "Pipi" und "Kacka"? Kinder bemerken Geschlechtsunterschiede und viele stellen bereits Fragen zum Geschlecht. Sie wollen ihren Körper erforschen und mit dem der anderen vergleichen.

Wichtig für das Zusammenleben: Bitte benennen Sie die Genitalien. Auf diese Weise lernen Kinder, sich auszudrücken und Fragen zu stellen. Wörter wie "Penis" oder "Vagina" können im Alltagswortschatz verwendet werden, ohne dass sie für die Kinder unangenehm sind. Bieten Sie Ihren Kindern ausreichend Rückzugsmöglichkeiten für "Doktorspiele"; sexuelle Neugier gehört zu einer gesunden Entwicklung.

5-8 Jahre: Fragen zu Schwangerschaft, Empfängnis und Verhütung stehen im Vordergrund. Die Kinder sollten auch auf die beginnende Pubertät vorbereitet werden, denn die Menstruation setzt bei vielen Mädchen bereits im Alter von acht oder neun Jahren ein.

Wichtig für das Zusammenleben: Erklären Sie den Sexualakt kindgerecht, aber ehrlich: "Babys wachsen in Mamas Bauch. Dazu muss Papas Penis in Mamas Vagina eindringen. Ein winziger Samen aus dem Penis verbindet sich mit einem Ei in Mamas Bauch und daraus wächst ein Baby!" Seien Sie darauf gefasst, dass Ihr Kind das lustig findet oder mit Ekel darauf reagieren könnte. Zeigen Sie Verständnis. Einschlägige Bücher können hilfreich sein, um ein solches Gespräch zu vertiefen und zu unterstützen.

9-11 Jahre: In diesem Alter haben Kinder bereits ein umfangreiches Wissen über das Thema Sexualität erworben.

Wichtig für das Zusammenleben: Kinder in dieser Altersgruppe geben ihre eigene Unwissenheit über dieses Thema nicht ohne weiteres zu. Erkundigen Sie sich, was Ihr Kind weiß und was nicht, und füllen Sie eventuelle Wissenslücken auf. Nutzen Sie die Gelegenheit, um falsche Vorstellungen und Informationen, die Ihr Kind

erworben hat, zu korrigieren. Im Idealfall öffnen sich die Kinder und stellen Ihnen Fragen zu Themen und Angelegenheiten, die sie im Moment am meisten beschäftigen.

Das führt dazu, dass das Kind Vertrauen und ein Gefühl entwickelt: Ich kann meine Eltern über alles fragen, was mich interessiert.

“Die sexuelle Entwicklung des Kindes ist geprägt von Erfahrungen und Ereignissen, die streng genommen nicht sexueller Natur sind: Nähe, Liebe, körperliche Berührungen durch Bezugspersonen tragen entscheidend dazu bei, dass sich Kinder in ihrem Körper wohlfühlen und angemessene Grenzen setzen, um Dinge zu vermeiden, die sie nicht mögen. Wer sich sicher fühlt, geht auch selbstbewusst mit der eigenen Sexualität um.“¹

Ganz allgemein gesprochen: Je häufiger über das Thema Sexualität gesprochen wird, desto selbstverständlicher und entspannter wird der Umgang mit dem Thema sein!!

Grundlagen der menschlichen Kommunikation

Gehen wir von der folgenden Definition von Kommunikation aus: Jede Kommunikation ist eine Nachricht zwischen einem Absender und einem Empfänger. Kinder und Eltern können sowohl Absender (Personen, die etwas mitteilen wollen) als auch Empfänger (Personen, die eine Nachricht erhalten) sein.

- Man kann nicht nicht kommunizieren. Selbst wenn wir schweigen und den Blickkontakt mit anderen Personen vermeiden, senden wir eine Botschaft: "Lasst mich in Ruhe, ich will allein sein!" Außerdem können und wollen Babys und Kleinkinder mit uns kommunizieren. Sie tun dies auf nonverbale Weise und sind daher für ihre Eltern oft schwerer zu verstehen. Ebenso versuchen sehr junge Kinder, ihre Gefühle, Bedürfnisse und ihren Willen auszudrücken. Um einen erfolgreichen und zufriedenstellenden Kommunikationsprozess mit unseren Kindern zu gewährleisten, ist es wichtig, dass wir uns bemühen, ihre nonverbalen Kommunikationsbemühungen zu entschlüsseln und zu verstehen.
- Es gibt symmetrische und komplementäre Kommunikationssituationen. Bei der symmetrischen Kommunikation handelt es sich um eine Kommunikation zwischen gleichberechtigten Partnern: Freunden, Geschwistern oder Kollegen; die komplementäre Kommunikation basiert auf ungleichen Beziehungen, z. B. zwischen Lehrern und Schülern, Arbeitgebern und Arbeitnehmern, Eltern und Kindern. Diese Beziehungen sind von Machtstrukturen geprägt, in denen eine Person in einer Machtposition Druck auf eine andere Person ausüben kann. Natürlich ist es einfacher, aus einer Machtposition heraus zu kommunizieren, wie z. B. aus unserer Elternposition. Wir müssen jedoch darauf achten, dass wir diese Macht nicht missbrauchen, denn sonst kann die Kommunikation zu schlechten Ergebnissen führen und negative Folgen für die Beziehung zu unseren Kindern haben. Kinder befinden sich in der Kommunikation mit ihren Eltern immer in einer untergeordneten Position. Sie können sich dem nicht entziehen.
- Die Gliederung des kommunikativen Prozesses: Sender und Empfänger strukturieren den Kommunikationsfluss unterschiedlich und interpretieren daher ihr eigenes Verhalten während des kommunikativen Prozesses lediglich als Reaktion auf das Verhalten des anderen (jeder Partner glaubt, dass der andere die Ursache für ein bestimmtes Verhalten ist). Eine Kommunikation zu gliedern bedeutet, eine fortlaufende Abfolge von Ereignissen zu interpretieren, indem ein Ereignis als Ursache und das nachfolgende Ereignis als Reaktion bezeichnet wird (wenn das eine passiert, passiert immer auch etwas anderes).

Das Thema “Mit Kindern über ihren Körper und ihre Sexualität sprechen” basiert auf den folgenden Quellen :

¹ Landolt, Claudia und Claudia Marinka. 2016. «Wenn die Sexualität erwacht.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 2.(Abgerufen am 29/11/2017)

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/wenn-die-sexualitat-erwacht>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland. *Liebevoll begleiten... Körperwahrnehmung und körperliche Neugier kleiner Kinder. Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Entwicklung vom 1. bis zum 6. Lebensjahr.* Broschüre, 10 ff.

Gnielka, Martin. *Über Sexualität reden...Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung zwischen Einschulung und Pubertät.* Broschüre, ed.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland.

Landolt, Claudia. 2015. «Pubertät intim- vier Mythen zum Thema Sex.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, November. (Abgerufen am 1.12.2017)

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/pubertat-intim-vier-mythen-zum-thema-sex>

Landolt, Claudia und Claudia Marinka. 2016. «Wenn die Sexualität erwacht.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. abgerufen am 29.11.2017.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/wenn-die-sexualitat-erwacht>

Public Health Service Wales and Family Planning Association, London. 2012. *Advice Sheet 1. How to talk to your children about sex and relationships.* abgerufen am 16.03.2019.

http://www.wales.nhs.uk/sites3/documents/485/factsheet1_howtotalkchildrenaboutsre.pdf

Watzlawick, Paul, Janet H. Beavin und Don D. Jackson.2017. *Menschliche Kommunikation – Formen, Störungen, Paradoxien.* 13. Aufl. Bern: Hogrefe.