



Leseprobe aus Heinzl, Was kribbelt da so schön?,
ISBN 978-3-407-86758-2 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86758-2](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86758-2)

Inhalt

Vorwort 9

1. Kapitel

»DAS IST DOCH DAS ALLERNORMALSTE AUF DER WELT«

Warum wir mit Kindern (mehr) über
Sexualität sprechen sollten 17

2. Kapitel

»WAS HAST DU DA?«

Wie sich die kindliche Sexualität entwickelt 39

3. Kapitel

»IST DAS NOCH OK?«

»Doktorspiele« vs. Übergriffe 83

4. Kapitel

»WAS KRIBBELT DA SO SCHÖN?«

80 Antworten auf Kinderfragen, die Eltern
ins Schwitzen bringen 115

5. Kapitel

BODY NEUTRALITY

Warum unsere Körper viel mehr
sind als »schön« 163

6. Kapitel

MEDIEN UND SEXUALITÄT

Wie wir unsere Kinder sicher begleiten 189

7. Kapitel

**SEXUELLE UND
SEXUALISIERTE GEWALT**

Wie wir Prävention im Alltag aktiv leben 209

Wie geht es weiter? 247

Weiterführende Informationen 249

**Hilfestellen bei sexueller
und sexualisierter Gewalt 257**

Anmerkungen 259

Vorwort

»Hallo, Magdalena! Ich weiß, dich erreichen hier bestimmt viele Nachrichten. Ich versuche aber trotzdem mein Glück, da ich nicht weiß, wen ich sonst fragen soll. Meine Tochter (6) fragt mich immer, wenn sie sieht, dass ich die Pille nehme, was das ist. Sie weiß noch nicht, was ›Sex‹ ist und wie die Babys in den Bauch kommen – nur wie sie wieder rauskommen. Hast du vielleicht eine Idee für mich, wie ich ihr das am besten erklären kann? Liebe Grüße, Z.«

»Hi, ich hab da mal eine Frage: Mein Partner und ich diskutieren seit Längerem. Ich gebe unseren Kindern (2 und 4 Jahre) immer einen Kuss auf den Mund. Er findet das befreindlich. Er sagt, dass bei ihm nur Liebespaare sich auf den Mund küssen und seine Eltern ihm maximal ein Bussi auf die Wange gegeben hätten. Ich kenne das aus meiner Familie aber ganz anders. Darf ich mein Kind auf den Mund küssen oder nicht?«

»Wie erkläre ich einem Einerhalbjährigen, dass Mama wieder ein Baby bekommt? Irgendwie bin ich da überfragt. Eizelle und Samenzelle ist doch viel zu komplex, oder? Was kann er denn schon verstehen?«

»Ich habe meinen Sohn (5) mit zwei Freund*innen (ebenfalls 5) im Gartenhaus dabei erwischt, wie sie sich gegenseitig an den Genitalien berührt haben und sich auch abgeleckt haben. Ist das normal? Ich habe sie erst mal getrennt, weil ich überfordert war. Möchte ihm aber keinen negativen Zugang zu seiner Sexualität geben, da ich selbst lang genug zu kämpfen hatte damit, weil

meine Eltern nie darüber gesprochen haben. Kannst du mir sagen, wie ich das in Zukunft besser lösen kann?«

»Meine Tochter (3) hat mitbekommen, wie ich meinen Tampon gewechselt habe, und stellt nun viele Fragen. Ich weiß nicht, was ich darauf sagen soll. Ich will sie nicht überfordern, sie aber auch nicht anlügen. Kannst du mir weiterhelfen?«

»Unser siebenjähriger Sohn fragt mich immer, ob ich (weiblich) und meine Freundin auch Sex haben und wie das denn geht. Irgendwie dachte ich, es wäre leichter darüber zu sprechen. Nun habe ich aber Angst, ihn zu überfordern. Es ist mir unangenehm. Dennoch hat er sich eine Antwort verdient. Wie kann ich ihm das erklären?«

Na, wie geht es dir beim Lesen dieser Anfragen? Kommst du ins Schwitzen? Bist du verwundert, überfordert oder vielleicht schockiert? Das sind nur einige Beispiele von Fragen, die mich als Sexualpädagogin und klinische Sexologin jeden Tag erreichen. Sowohl bei Informationsabenden für Eltern als auch über die sozialen Netzwerke. Und ich muss gestehen: Auch mich haben diese Fragen ganz am Anfang nervös gemacht und nicht immer hatte ich gleich eine gute Antwort parat.

Doch weil ich der festen Überzeugung bin, dass alle Menschen auf ihre Fragen gute Antworten verdient haben – vor allem beim Thema Sexualität –, habe ich mich auf die Suche gemacht. Und nun möchte ich mit dir das Wissen teilen, das ich über viele Jahre sammeln durfte. Ich möchte dich dabei unterstützen, gute Antworten zu finden, und dir dabei grundlegende Informationen über die kindliche sexuelle Entwicklung mitgeben.

Denn leider stelle ich immer wieder fest, dass Erwachsene über die kindliche Sexualität nur wenig bis gar nicht miteinander sprechen. Vielleicht aus Scham, weil sie noch immer ein Tabu-thema ist. Vielleicht aus Angst, etwas Falsches zu sagen. Vielleicht aus Überforderung, nicht die richtigen Worte zu finden. So erhalte ich – still und heimlich – viele hundert Nachrichten von Eltern und Bezugspersonen, die meinen Rat suchen. Es entsteht der Eindruck, als ob es sonst niemanden gibt, mit dem man sich zu Fragen der kindlichen Sexualität vorurteilsfrei und offen austauschen kann. Und das, obwohl einem dieses Wissen den Erziehungsalltag enorm erleichtert.

Das merke ich an den vielen positiven Rückmeldungen, die ich infolge von Informationsabenden erhalte. Die Eltern und Bezugspersonen äußern sich sehr dankbar, sie sind froh, dass es ihnen nun leichter fällt, ihren Alltag zu meistern, und fragen: »Wo kann ich all die Informationen, die du uns mitgegeben hast, nachlesen?« Und weil ich auf diese Frage bisher keine gute Antwort geben konnte, entstand die Idee, dieses Buch zu schreiben.

Wir alle sind von Geburt an sexuelle Wesen und unsere Sexualität verändert und entwickelt sich ein Leben lang. Sie taucht nicht plötzlich mit der Pubertät auf und ist dann unverändert vorhanden, bis sie im Alter wieder verschwindet. Das ist ein Irrglaube, der weitverbreitet ist. Dem möchte ich in diesem Buch widersprechen und dich auf eine Reise durch die sexuelle Entwicklung mitnehmen.

Vielleicht hast du dieses Buch nicht nur gekauft, um zu erfahren, wie du dein Kind in seiner Entwicklung begleiten kannst, sondern auch vor sexueller und sexualisierter Gewalt schützen kannst. Leider glauben viele Erwachsene, dass es mit einem

Workshop zum Thema »Gewalt und Neinsagen« getan ist. Doch Präventionsarbeit ist weit mehr als das. Sie muss aktiv im Alltag gelebt werden. Es liegt in der Verantwortung der erwachsenen Bezugspersonen, sich mit dem unangenehmen Thema auseinanderzusetzen und so den Schutz der Kinder sicherzustellen.

Im Kinderschutzzentrum habe ich Kinder, Jugendliche, Eltern und Helfer*innen, die sexuelle und sexualisierte Gewalt erlebt haben, unterstützt. Ich war bei polizeilichen Einvernahmen und habe Kinder zu ihren Aussagen vor Gericht begleitet. Dabei sind mir zwei Dinge bewusst geworden. Erstens: Ich will nicht »nur« Pflaster kleben, nachdem bereits etwas passiert ist. Diese Arbeit ist unendlich wichtig und wertvoll. Aber ich will davor ansetzen. Denn zweitens: Die beste Präventionsarbeit findet im Alltag statt und nennt sich »Sexuelle Bildung von Anfang an«.

Es ist die Aufgabe von uns Erwachsenen, uns dem Thema »Körperwahrnehmung« anzunehmen. Wir müssen selbst lernen, unsere körpereigenen Grenzen zu spüren, um eine genussvolle Sexualität zu leben. Denn nur wenn wir unsere eigene Sexualität als angenehm und förderlich empfinden, können wir unseren Kindern ein gutes Vorbild sein. Dazu gehört auch die Reflexion der eigenen Sexualbiografie (siehe Kap. 1), zu der ich dich schon jetzt herzlich einladen möchte.

Kinder beobachten, wie wir mit unseren Gefühlen und Grenzen umgehen, und tun es uns gleich. Wenn wir ihnen Erfahrungsräume eröffnen, können sie selbst herausfinden, was sich für sie gut anfühlt und womit sie sich wohlfühlen – aber auch, welche Gefühle und Situationen ihnen unangenehm sind. Sie lernen, sich in ihrem eigenen Körper zu spüren und ihn als etwas Wertvolles zu schätzen. Egal ob dick, dünn, groß oder klein – jeder Körper ist einzigartig und bietet dem Menschen, der sich damit

durchs Leben bewegt, einen wunderbaren Raum. Positive Rückmeldungen und Erfahrungen mit dem eigenen Körper stärken den Selbstwert und das Selbstbewusstsein.

Und hier beginnt Gewaltprävention: indem man seinen Körper spürt, die eigenen Gefühle wahrnimmt und daraus ableitet, wo die eigenen Grenzen liegen. Denn nur wer seinen eigenen Körper als etwas Wertvolles erachtet und gelernt hat, ihn zu spüren, der kann auch Grenzen wahrnehmen und setzen. Die Gewaltprävention für unsere Kinder beginnt also bei uns. Sie beginnt damit, dass wir unseren Kindern zeigen, dass es keine Tabuthemen gibt, keine unzulässigen Fragen, kein »Darüber spricht man nicht«. Sie beginnt damit, dass wir Erwachsene unsere Kinder dazu ermutigen, all das zu fragen, was sie wissen möchten.

Häufig fürchten Eltern, dass sie ihre Kinder mit früher Sexualaufklärung auf »blöde Gedanken« bringen, sie überfordern oder sie sogar »zugänglicher« für Menschen machen, die ihren Kindern sexuelle oder sexualisierte Gewalt zufügen wollen. Diese Ängste sind durchaus nachvollziehbar, aber unbegründet. Denn wir wissen aus zahlreichen Studien, dass aufgeklärte Kinder sich besser spüren, ihre körpereigenen Grenzen besser kennen und damit geschützter sind. Im Falle einer Grenzverletzung sind sie in der Lage, schneller Hilfe zu holen, und sie können mit Worten ausdrücken, was passiert ist. Aufgeklärte Kinder wissen, dass sie mit all ihren Fragen und Unsicherheiten zu ihren Bezugspersonen kommen können, und müssen daher keine unseriösen Quellen nutzen, um an Informationen zu gelangen.¹ Eine frühe Sexualaufklärung gemäß der jeweiligen kindlichen Entwicklungsphase führt also nicht zu Überforderung oder Verunsicherung. Sie hilft Kindern vielmehr dabei, einen selbstbewussten Zugang zu ihrer Sexualität, ihrem Körper und ihren Gefühlen zu entwickeln.

Zudem haben viele Erwachsene, was den Begriff »Sexuelle Bildung« angeht, nach wie vor Vorstellungen, die nicht zutreffen. Es geht hierbei keineswegs darum, Kindern zu erklären, wie man selbst Sex hat oder welche Stellungen es gibt und wie diese gehen. Das ist ein großes Missverständnis, das sich hartnäckig hält. Sexualität ist nicht nur Sex. Sexualität ist viel mehr. Sie hat mit der eigenen Identität zu tun, mit dem Körper, mit Gefühlen und auch mit zwischenmenschlichen Beziehungen. Und die kindliche Sexualität unterscheidet sich von der erwachsenen Sexualität. Mit all den genannten Aspekten werden wir uns in diesem Buch befassen.

Viele meiner basispädagogischen Tipps und Ideen setzt du vielleicht bereits im Alltag um, ohne dir darüber bewusst zu sein, dass es die sexuelle Entwicklung deines Kindes fördert. Ich bin der festen Überzeugung, dass Sexuelle Bildung zum Weltfrieden beitragen kann, denn ein gutes Körpergefühl trägt nicht nur zu einem positiven Selbstbild bei, sondern würde auch die Zahl potenzieller Sexualstraftäter*innen minimieren und so nachhaltig Kinder schützen. Außerdem würden weniger Menschen therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen müssen, wenn sie von Geburt an in ihrer sexuellen Entwicklung gefördert werden würden. Dafür braucht es aufgeschlossene Erwachsene, die sichere Räume schaffen, in denen Kinder sich mit all ihren Sinnen erleben dürfen.

Also, liebe Mama, lieber Papa, liebe Bezugsperson, sprich offen mit deinem Kind über dieses wichtige Thema. Erzähl ihm davon, kläre es auf, versuche, locker zu sein und auch mal über dich selbst zu lachen. Zeig deinem Kind, dass es mit dir über alles sprechen darf. Ich verspreche dir, dass es dankbar sein wird, end-

lich gute Antworten zu bekommen, und nicht hören zu müssen, ein Storch hätte es gebracht oder es sei »dafür« noch zu klein. Abgesehen davon bieten diese Gespräche dir die Möglichkeit, deine Werte und Haltung weiterzugeben. Gerne begleite ich dich und dein Kind dabei. Ich wünsche dir von Herzen genussvolle, lustige und vor allem lehrreiche Momente beim Lesen!

Disclaimer

Wenn ich Begriffe wie »weiblich« oder »männlich« verwende, beziehe ich mich damit auf die medizinische Definition von Geschlecht. Diese ist bei Weitem nicht immer die brauchbarste Definition, aber die, die in unserer binär gedachten Welt am leichtesten verständlich ist. Wenn Kinder von Anfang an begleitet werden, dann ist es für sie gut nachvollziehbar, dass es verschiedene Geschlechtsidentitäten gibt. Da ich aber die Erfahrung gemacht habe, dass die wenigsten Kinder diesbezüglich mit Informationen versorgt werden, passe ich meine Sprache der Zielgruppe an. Das ist nur eine Möglichkeit – aber für mich die Möglichkeit, die sich in meiner täglichen Arbeit bewährt hat. Das heißt nicht, dass es nicht irgendwann eine bessere Lösung gibt. Denn Sprache entwickelt sich und ich selbst darf jeden Tag Neues dazulernen.

1. Kapitel

»DAS IST
DOCH DAS
ALLER-
NORMALSTE
AUF DER
WELT«

**Warum wir mit Kindern (mehr)
über Sexualität sprechen sollten**

Vierte Klasse. Zwanzig Kinder. Es war ein grauer Donnerstagmorgen. »Heute ist der Workshop, von dem ich euch erzählt habe!«, verkündete die Lehrerin, als wir zusammen die Klasse betraten. Wir setzten uns in einen Stuhlkreis und ich führte – wie zu Beginn jedes Workshops – zusammen mit den Kindern eine Körperübung zum Aufwärmen durch. Im Anschluss daran machten wir eine Vorstellungsrunde, in der jedes Kind erzählen konnte, was es gerne macht oder besonders gut kann. Auf meine Frage »Wer von euch weiß, warum ich heute da bin?« schnellte die Hand eines der Kinder in die Höhe.

Es ist für mich immer spannend zu erfahren, welche Vorstellungen, Wünsche oder Vorannahmen die Kinder haben, mit denen ich in meinen Workshops arbeite, und was die Eltern und Lehrkräfte ihnen schon vorab erzählt haben. Oder auch nicht. Das Kind erkundigte sich bei mir, ob es zu meiner Frage eine Frage stellen dürfte, und ich antwortete: »Ja, klar. Immer!«

»Warum steht auf dem Zettel vom Elternabend drauf: ›Du darfst über Sexualität sprechen?‹«

Stille im Klassenraum. Zwanzig neugierige Augenpaare und ein entsetztes von der Lehrerin ruhten auf mir. Mit seiner Frage war das Kind mit der Tür ins Haus gefallen. Damit lag das Thema »Sexualität« offen vor uns und alle Anwesenden warteten gespannt auf meine Antwort. Und ja, diese unerwartete Frage brachte mich ins Schwitzen.

»Danke. Das ist eine spannende Frage«, antwortete ich also so ruhig und entspannt wie nur möglich. »Auf dem Zettel steht, dass wir über Sexualität sprechen dürfen, weil es vielen Menschen, vor allem Erwachsenen, sehr schwerfällt, über das Thema Sexualität zu reden. Vor allem, wenn Kinder dazu Fragen stellen. Manche von euch haben das vielleicht bemerkt, dass die Eltern dabei rot

werden oder sagen: »Boah, das weiß ich jetzt nicht so genau«. Oder ihr habt festgestellt, dass ihnen schlicht die Worte fehlen.«

Das Kind sah mich skeptisch an: »Das verstehst du überhaupt nicht. Das ist doch das Allernormalste auf der Welt. Ohne das gäbe es uns ja alle überhaupt nicht.«

Und genauso ist es.

Diese und viele weitere Situationen haben mir gezeigt, dass das Problem meistens nicht bei den Kindern liegt. Vielmehr ist es Erwachsenen oft peinlich, über Sexualität zu sprechen, sie haben Angst oder sind überfordert – oder es ist ihnen unangenehm, weil sie in ihrer Ursprungsfamilie nicht gelernt haben, offen über Sexualität zu sprechen, oder weil sie negative Glaubenssätze in sich tragen, die sie bremsen.

»Wenn ich mit meinem Kind über Sexualität spreche, überfordere ich es bestimmt. Dann kommt es erst recht auf ›blöde Gedanken‹ und will alles ausprobieren. So weckt man nur schlafende Hunde. Dafür ist mein Kind noch ›zu klein‹.« Kennst du solche oder ähnliche Gedanken auch? Das ist völlig normal. Und es ist auch völlig normal, dass es dir peinlich ist und du dich gehemmt fühlst, wenn dir deine eigenen oder andere Kinder zu diesem Thema Fragen stellen.

Die Angst, dass dem eigenen Kind sexuelle oder sexualisierte Gewalt widerfährt, ist gleichwohl sehr ernst zu nehmen. Sexuelle Bildung, die in den ersten Lebensjahren ansetzt, kann hier einen wesentlichen Beitrag leisten. Und die findet in der Regel zunächst in der Familie statt. Laut einer Studie ist die Familie der wichtigste Ort für die sexuelle Entwicklung des Kindes. Und gleichzeitig wird über Sexualität nach wie vor in Familien viel zu wenig gesprochen.² Das muss sich ändern. Warum?

Frühsexualisierung

Seit einigen Jahren taucht der Begriff »Frühsexualisierung« wieder vermehrt auf. Er wird insbesondere im rechten, konservativen und rechtspopulistischen Spektrum als Kampfbegriff genutzt, um Sexualpädagogik sowie Antidiskriminierungspolitik abzuwerten und anzugreifen. Parteien wie die AfD, die diesen Begriff verwenden, geht es um den Erhalt traditioneller Familienbilder und den damit einhergehenden patriarchalen Machtstrukturen. Der Begriff »Frühsexualisierung« suggeriert, dass Sexuelle Bildung »unschuldigen« Kindern die »schuldige« Erwachsenensexualität aufzwingt. Dabei wird außer Acht gelassen, dass es einen wesentlichen Unterschied zwischen der erwachsenen und der kindlichen Sexualität gibt. Und dieser Begriff spricht Kindern ab, sexuelle Wesen zu sein, die ein Bedürfnis nach Lusterfahrungen und zärtlichen Gefühlen, körperlicher Neugierde sowie Bindungs- und Beziehungswünsche haben. Diese Annahme widerspricht nicht nur jeglicher wissenschaftlichen Evidenz, sondern sie verhindert auch, dass Kinder in ihrer Selbstbestimmung angemessen gestärkt werden.¹

1. Aufgeklärte Kinder können ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen und ansprechen.

Kinder haben von Geburt an die Fähigkeit, Berührungen und Körperkontakt genussvoll wahrzunehmen. Dafür nutzen sie ihre Sinne und erleben auf diese Weise Gefühle von Geborgenheit und Behaglichkeit.³ Wenn du mit deinem Kind kuschelst oder es auf dem Arm hältst, wenn es weint, stärkst du zusätzlich die Bindung und das Urvertrauen.

Laut der Bindungstheorie nach John Bowlby und Mary Ainsworth werden Kinder in den ersten drei Jahren ihres Lebens besonders stark in ihrer Fähigkeit geprägt, Beziehungen einzugehen. Je mehr sich ein Kind in seinen ersten Lebensjahren auf eine Bezugsperson verlassen kann, je gefestigter diese Beziehung ist, je sicherer sich dieser »Hafen« für das Kind anfühlt, desto positiver und optimistischer geht das Kind später in sein erweitertes soziales Umfeld hinaus.

Meist fällt es sicher gebundenen Kindern leichter, Freund*innen schaften zu knüpfen und sie auch über einen langen Zeitraum zu halten. Sie sind selbstbewusster und tendieren zu einem positiveren Selbstbild als Kinder, die keine positive körperliche und emotionale Beziehung zu einer Bezugsperson erfahren haben.⁴

Wir neigen dazu, das Feld der Sexualität von solchem Wissen auszuschließen. Selbst Menschen, die von der Bindungstheorie wissen, Menschen, die bindungsorientierte Elternschaft leben, werden – wenn es um Fragen der Sexualität geht – oftmals überwältigt. Doch auch hier ist es wichtig, dem Kind positiv und offen gegenüber zu bleiben und ihm zu signalisieren: »Du darfst mich

alles fragen, was dich interessiert. Du kannst darauf vertrauen, dass ich dir antworte, dich liebe und keine Frage der Welt unsere Beziehung belasten kann.«

Unsere Bindungserfahrungen im Kindesalter wirken häufig in unser ganzes Leben hinein und so auch in die Beziehungen, die wir als Erwachsene führen. Viele Beziehungs dynamiken haben hier ihren Ursprung. Wenn wir also positive Beziehungserfahrungen ermöglichen – und die Beziehungen auch in Konfliktsituationen stabil bleiben –, fördern wir Kinder in ihrer sexuellen Entwicklung. Wir stärken sie darin, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und sie zu formulieren.

Reflexionsfragen

- ▶ Woran kannst du dich in deiner Kindheit erinnern?
- ▶ Wie sind deine Bezugspersonen mit dir umgegangen?
- ▶ Wie wurde in deiner Kindheit mit Nähe und Grenzen umgegangen? Wurde viel gekuschelt oder wenig?
- ▶ Wie möchtest du es gerne bei deinem Kind handhaben?

2. Aufgeklärte Kinder haben einen genussvolleren Zugang zu ihrem Körper.

Die sexuelle Entwicklung von Kindern zu fördern, bedeutet nicht ausschließlich Wissensvermittlung. Bereits bei Babys sieht man z. B., dass sie sich durch An- und Entspannung ihrer Muskeln ge-

nussvoll spüren.⁵ Das wiederholen sie frei nach dem Motto: »Das fühlt sich gut an, das mache ich wieder.« Wenn wir Möglichkeiten und eine Umgebung schaffen, in der Kinder sich mit all ihren Sinnen bewegen und selbst erkunden können, unterstützen wir sie in ihrer sexuellen Entwicklung. Und auf diese Weise erlernen sie auch die sogenannten Lustpackerl (mehr dazu im nächsten Kapitel).

Den eigenen Körper gut zu spüren, kann man genauso erlernen wie ein neues Musikinstrument. Jede körperliche Berührung löst neue Empfindungen aus. Und jede Taste, die ich drücke, oder jede Saite, die ich zupfe, erzeugt einen anderen Klang. Natürlich kann man mit vier Tönen auch schon eine Melodie spielen. Aber große Meisterwerke entstehen durch mehr Abwechslungsreichtum. Am Klavier kann ich z. B. nur die Tasten drücken, am Flügel kann ich auch die Saiten zupfen. Ich kann nur auf den schwarzen Tasten spielen oder das komplette Tastenspektrum nutzen.

Wenn wir unseren Körper als Musikinstrument begreifen, der auf ganz unterschiedliche Weise berührt werden kann und damit ganz unterschiedliche Gefühle in uns auslöst, schärfen wir damit unsere Körperwahrnehmung. Stell dir vor, du könntest nur zwischen »Schmerz« und »schmerzfrei« unterscheiden, nur zwischen »fröhlich« und »wütend« oder nur zwischen »starker Anspannung« und »Trägheit« wechseln – ein Leben ohne Vielfalt und Intensität.

Den eigenen Körper in seiner Vielfalt zu spüren, unterstützt uns aber nicht nur dabei, uns selbst besser zu spüren, sondern es hat auch Auswirkungen auf unser Umfeld. Wir nehmen, wenn wir einen guten Zugang zu unserem Körper und seinen Empfindungen haben, besser wahr, wie es anderen geht, und können auf diese Weise besser in Beziehung mit ihnen treten.

Für Kinder ist es also schon früh wichtig, dass wir sie als Eltern darin bestärken, ihren Körper kennenzulernen. Wenn Kinder sich an ihren Genitalien berühren, ist es hilfreich, positives Feedback zu geben: »Das fühlt sich für dich gerade bestimmt ganz toll an« anstelle von »Pfui, nimm die Hand da raus!« Denn welche Botschaften vermitteln wir Kindern, wenn wir mit »Pfui« reagieren?

- **Du bist/dein Körper ist ekelig.** Hiermit wird dem Kind ein positiver Zugang zum eigenen Körper verwehrt. Diese Botschaft begleitet es oft ein Leben lang und wird von den Medien und gut gemeinten Ratschlägen aus dem Umfeld noch verstärkt.
- **Deine Gefühle sind falsch.** Da die Berührung sich für das Kind gut anfühlt, aber negativ kommentiert bzw. abgewertet wird, entstehen ambivalente Gefühle. Das kann dazu führen, dass auch später im Erwachsenenleben immer wieder Zweifel daran auftreten, ob man den eigenen Gefühlen trauen kann.
- **Man berührt sich selbst nicht an den Genitalien.** Damit wird dem Kind signalisiert, dass ein Teil des Körpers – der sich noch dazu sehr gut anfühlt – eine Tabuzone ist, die nicht berührt werden soll. Infolgedessen werden Berührungen eher vermieden, um negatives Feedback zu vermeiden.

Wenn Kinder – nicht durch Erklärungen, sondern durch Erfahrungen – lernen, ihren Körper gut wahrzunehmen, fällt es ihnen leichter zu sagen: »Boah, das fühlt sich gerade unglaublich gut an« oder »Ich habe gerade voll Lust auf Kuscheln.« Und sie können genauso gut sagen: »Hey, irgendwie mag ich jetzt gerade niemanden um mich haben«, »Diese Berührung war gerade seltsam« oder

»Der feuchte Schmatzer von Tante Susi war nicht so toll«. Und damit kommen wir zum nächsten Punkt.

3. Aufgeklärte Kinder sind besser vor Übergriffen geschützt.

Werden Kinder dabei unterstützt, sich gut zu spüren, hat das noch einen anderen wesentlichen Vorteil: Es ist gelebte Präventionsarbeit. Denn es ist genau diese Selbstwahrnehmung, die uns spüren lässt, was uns guttut – und was nicht. Wenn Kinder und Jugendliche immer wieder das Feedback »Was du spürst und fühlst, ist richtig und zeigt dir an, was gut für dich ist!« bekommen, lernen sie, auch mit ambivalenten Gefühlen umzugehen und sich Hilfe zu holen, wenn sie sich nicht (mehr) wohlfühlen. Sie sind in der Lage, Situationen einzuschätzen und wahrzunehmen: »Das fühlt sich gerade komisch für mich an.« Und diese Wahrnehmung ist der erste notwendige Schritt, um eine unangenehme Situation in Worte fassen zu können und nach diesem Gefühl zu handeln. Das ist für mich die Basisbotschaft, die allen weiteren zugrunde liegt.

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns unwohl gefühlt haben oder unsere Grenzen nicht beachtet wurden. Sei es »nur« ein viel zu fester Händedruck oder wenn unbekannte Menschen uns umarmen und uns zur Begrüßung ein Küsschen links und rechts auf die Wange drücken. Das kann für manche Menschen ganz normal sein, für andere kann es sich übergriffig anfühlen. Das wird von jeder Person unterschiedlich wahrgenommen. Wie oft schaffen wir Erwachsenen es, in solchen Situationen unsere eigenen Grenzen zu wahren? Nicht nur in Partnerschaften, son-

dern auch mit Freund*innen, Bekannten oder Nachbar*innen? Das zu hinterfragen, hilft uns, unseren Kindern ein gutes Vorbild zu sein.

Reflexionsfragen

- ▶ Wann hast du zum letzten Mal deine Grenzen gespürt und wie bist du damit umgegangen?
- ▶ Wie würdest du selbst gerne reagieren, wenn jemand deine Grenzen missachtet? Wie gehen Menschen damit um, die deine Vorbilder sind?

4. Aufgeklärte Kinder werden seltener selbst zu Sexualstraftäter*innen.

Diese Aussage mag dich im ersten Moment schockieren. Darüber nachzudenken, dass das eigene Kind übergriffig sein könnte, fällt uns schwer. Aber auch erwachsene Sexualstraftäter*innen waren einmal Kinder. Studien zeigen, dass Sexualstraftäter*innen meist aus sexualfeindlichen Familien stammen und zum Teil selbst missbraucht wurden.⁶ Zudem wurde festgestellt, dass Personen, die einen positiven Zugang zu ihrem Körper und ihrer Sexualität haben, seltener das Bedürfnis entwickeln, Kinder sexuell zu missbrauchen.⁷

Mit deinem Kind offen über Sexualität zu sprechen, ist also nicht nur »Opferprävention«, sondern immer auch Täter*innen-prävention. Eine offene, kindgerechte Sexuelle Bildung, die die

Vermittlung eines positiven Körpergefühls einschließt, ist daher unumgänglich. Sie muss als präventive Maßnahmen in den Erziehungsalltag integriert werden. Sie wirkt sich nicht nur positiv auf die Körperwahrnehmung aus, sondern sie hilft Kindern auch dabei, soziale Regeln zu erlernen.

Wichtig ist hierbei, bewusst darauf zu achten, dass negative oder angstbehaftete Darstellungen von Sexualität vermieden werden. Das Einbetten von Sexualität in soziale Kontexte trägt dazu bei, dass Kinder später kein übergriffiges Verhalten zeigen. So ist es sinnvoll, über Sexualität als etwas Angenehmes, Schönes und vor allem Freiwilliges zu sprechen.⁸

5. Aufgeklärte Kinder können sich Hilfe holen und über Erlebtes sprechen.

Wenn wir mit Kindern von Anfang an über Sexualität sprechen, Körperteile richtig benennen und Raum zur Selbsterkundung bieten, lernen sie einen selbstverständlichen Umgang damit. Wenn wir ihnen jedoch vermitteln, dass sie sich nicht an ihren Genitalien berühren sollen, und wir die Genitalien dabei nicht einmal korrekt benennen, sondern Verniedlichungen wie »Pipimatze« oder »Schniepel« verwenden, bringen wir ihnen gewollt oder ungewollt bei: »Das ist etwas Lächerliches« oder »Darüber sprechen wir erst gar nicht«.

Diese Unwissenheit wird leider oftmals von Täter*innen ausgenutzt und sie wird denen, die missbraucht werden, zum Verhängnis. So kann es passieren, dass Kinder versuchen, über erleb-

ten Missbrauch zu sprechen und sich immer wieder Erwachsenen anvertrauen – doch nicht gehört werden, weil die Erwachsenen nicht verstehen, was sie erzählen.

Im Kinderschutzzentrum habe ich erlebt, dass Kinder bereits mehrmals versucht hatten, ihren Bezugspersonen von den Missbrauchshandlungen zu erzählen. Ein Kind sagte diesen Satz: »Der Opa fährt den Bagger in die Garage.« Es hat viel zu lange gedauert, bis die Bezugspersonen verstanden, dass mit der Garage das Poloch des Kindes und mit dem Bagger der Penis des Großvaters gemeint war.

Nun musst du vermutlich schlucken. Genauso ging es mir damals auch. Unsere Sprache ist essenziell, wenn es um Präventionsarbeit geht. Und sie kann den Prozess des Hilfeholens nach sexuellem Missbrauch, bei dem auch Faktoren wie das Alter des Kindes, die Beziehung zum* zur Täter*in, Schamgefühle, Einschüchterungsversuche etc. eine Rolle spielen, erheblich erleichtern.⁹ Kinder sollten also die fachrichtigen Begriffe kennen – auch wenn sie selbst lieber »Schniepel« oder »Lulu« sagen. Wenn Erwachsene von Penis, Hoden, Vulva, Vagina oder Scheide sprechen, sollte jedes Kind wissen, was damit gemeint ist.

6. Aufgeklärte Kinder müssen sich ihre Antworten nicht von anderen oder aus dem Internet holen.

Was würde passieren – um einmal kurz die Ursprungsfrage umzudrehen –, wenn wir *nicht* über Sexualität sprechen oder falsche Informationen darüber erhalten? Egal ob diese falschen Informa-

tionen von Bezugspersonen, Freund*innen oder aus dem Internet stammen.

Wir alle haben vermutlich bei gesundheitlichen Beschwerden schon einmal online nach Antworten oder Symptomen gegoo-gelt. Oft mussten wir dann mit Schrecken feststellen, dass wir nur noch wenige Stunden zu leben haben oder gar gleich tot umfal-len. Bevor Dr. Google uns das Testament aufsetzen lässt, sollten wir also daran denken: Wir finden im Internet nicht immer zuver-lässige Quellen oder die Antwort, die wir bräuchten.

Fakt ist: So wie wir uns selbstverständlich online auf die Su-che nach Informationen machen, tun das auch junge Menschen. Wenn Dr. Google und somit oftmals auch diverse Pornoseiten als Informationsquelle herangezogen werden, ist wohl der Worst Case für viele Eltern und Bezugspersonen eingetreten – für die Aufklärung ist das meist nicht sehr förderlich. Zum Thema Por-nografie findest du mehr in Kapitel 6.

Wenn Kinder von ihrem Umfeld gar keine oder keine zufrie-denstellenden Antworten auf ihre Fragen erhalten, tendieren sie dazu, sich selbst zu überlegen, wie die Welt funktioniert. Ein Bei-spiel aus einem meiner Workshops: In der Pause hörte ich ein Gespräch zwischen zwei Jungs – beide acht Jahre alt. Der eine: »Du, was macht man denn eigentlich, wenn man während dem Sex aufs Klo muss? Also zum Pinkeln.« Nach kurzer Überlegung klopfte der Junge seinem Freund auf die Schulter und erklärte: »Überhaupt kein Problem, für das gibt's ja Kondome!«

Ich gebe zu, dass ich in diesem Moment auch Schwierigkeiten hatte, nicht laut loszuprusten. Und gleichzeitig war ich begeistert von dieser kindlichen Logik. Ja, ein Kondom ist eine Gummischutzhülle. Wenn ich da reinpinkle, bleibt die Flüssigkeit in der Schutzhülle. Klingt erst einmal logisch, ist aber natürlich nicht

so gedacht. So habe ich das Thema nach der Pause aufgegriffen und für alle klargestellt: Wenn man aufs Klo muss, geht man aufs Klo. Beim Sex macht man es ganz einfach so, wie man es sonst auch macht.

In einer Weiterbildung für Kindergartenpädagog*innen erzählte eine Teilnehmerin, dass im Kindergarten ein fünfjähriger Junge zu ihr gekommen sei und ganz niedergeschlagen ausgesehen habe. Als sie ihn fragte, was denn los sei, sagte er: »Meine Eltern haben sich nicht mehr lieb.« Sie war verwundert und fragte nach, was los sei und warum er das glaube. Und er antwortete: »Ja, weil ich schon so lange kein Geschwisterchen mehr bekommen habe.« Der Junge hatte drei jüngere Geschwister, die alle im Abstand von jeweils einem Jahr auf die Welt gekommen waren. Seine Eltern hatten ihm erklärt, dass Kinder dann entstehen, wenn Mama und Papa sich »ganz doll liebhaben«. Er dachte also, da er über anderthalb Jahre kein Geschwisterchen mehr bekommen hatte, würden sich seine Eltern nicht mehr lieb haben. Das mag auf den ersten Blick niedlich klingen, aber für den Jungen war es ein ernst zu nehmender Stressfaktor. Ein wichtiger Grund für angemessene Aufklärung liegt also darin, dass Unklarheiten oder Ängste aufseiten der Kinder erst gar nicht auftreten.

Wie wichtig das Sprechen ist, zeigt sich auch, wenn es um das Thema Gefühle geht. In Workshops nutze ich manchmal die Redewendung, dass Verliebtsein sich für manche Menschen anfühlt wie »Schmetterlinge im Bauch«. Ein Kind erwiderte daraufhin: »Wenn ich Schmetterlinge im Bauch haben will, muss ich dann Raupen schlucken?« Ich weiß nicht, ob es ganz ernst gemeint war, aber es war eine herrliche Wortmeldung, die mich erneut beeindruckt und mir vor Augen geführt hat, dass die kindliche Fantasie

keine Grenzen kennt – und es dazu kommen kann, dass Kinder sich die Welt auf ganz eigene Weise zusammenreimen.

Ein neunjähriges Mädchen erzählte mir einmal, dass sie Angst habe, ihren Papa oder einen anderen Mann zu küssen. Dieses Gefühl beruhte darauf, dass sie beobachtet hatte, wie der Bauch von manchen Frauen zu wachsen beginnt, wenn sie mit Männern zusammen sind. Da sie gesehen hatte, dass sich die Erwachsenen geküsst hatten, hatte sie die Angst überkommen, dass sie auch schwanger werden könnte.

Wenn wir Kindern Antworten geben und ihre Fragen nicht mit Aussagen wie »Dafür bist du noch zu klein« oder »Ah, das fragst du lieber die Mama/den Papa« beiseiteschieben, dann lernen sie, dass man über Sexualität sprechen darf und dass sie bei ihren Bezugspersonen Antworten bekommen, die ihnen weiterhelfen. Also: Eins zu null für uns, Dr. Google!

7. Aufgeklärte Kinder können Gesehenes besser einordnen und verarbeiten.

Kinder wachsen heutzutage mit Handy, Tablet, Fernseher und Co auf – und kommen damit auch leichter mit Inhalten in Berührung, die sie noch nicht einordnen können. Medienpädagogische Überlegungen sind daher unumgänglich.

Wenn Kinder lernen, dass sie mit all ihren Fragen und Unsicherheiten zu ihren Eltern und Bezugspersonen kommen dürfen, dann kommen sie auch, wenn sie pornografische Inhalte oder verstörende Videos oder Bilder gesehen haben. Im Gespräch mit

ihnen haben Kinder dann die Möglichkeit, das Gesehene zu reflektieren und einzuordnen sowie – je nach Entwicklungsstand – Informationen darüber zu erhalten, dass Pornofilme keine Dokumentationen sind, es sich bei den Akteur*innen zumeist um Schauspieler*innen handelt und dass es nicht unbedingt abbildet, wie Sexualität tatsächlich gelebt wird.

Dass viele Kinder Angst haben, zu ihren Eltern zu gehen, wenn sie solche Bilder oder Videos gesehen haben, liegt daran, dass sie fürchten, dass ihre Bezugspersonen mit ihnen schimpfen – und ihnen als Konsequenz den Zugang zu Handy und Co verbieten. Dieses strafende Verhalten der Bezugspersonen ist hinderlich, wenn es darum geht, Kindern einen selbstbewussten Zugang zur Sexualität zu ermöglichen.

Vielmehr ist es sinnvoll, deinem Kind zu signalisieren, dass es mit allem zu dir kommen darf, was es beschäftigt – ohne Sorge zu haben, dass du böse auf es wirst oder ihm das Handy sofort entziebst. Damit schaffst du einen Raum, in dem dein Kind offen und über pornografische Videos und/oder andere verstörende Inhalte sprechen kann – und es kann mit deiner Hilfe das Gesehene verarbeiten. Mehr zu diesem Thema findest du in Kapitel 6.

8. Aufgeklärte Kinder schützen sich besser vor sexuell übertragbaren Infektionen und ungewollten Schwangerschaften.

Wissen ist Macht. Und Selbstbestimmung kann durch Wissen gelebt werden. Wenn wir unsere Kinder frühzeitig aufklären und sie

dann als Heranwachsende über verschiedene Verhütungsmethoden oder sexuell übertragbare Infektionen Bescheid wissen, können sie überlegte und selbstbestimmte Entscheidungen treffen. Das belegt eine Vergleichsstudie aus dem Jahr 2007,¹⁰ in der mehr als achtzig Aufklärungsprogramme weltweit untersucht wurden. Das Ergebnis: Sexuelle Bildung zieht an Schulen viele positive Effekte nach sich. Nach den Aufklärungsprogrammen griffen mehr junge Menschen zu Verhütungsmitteln, um ungewollte Schwangerschaften zu vermeiden, und die Nutzung von Kondomen stieg ebenfalls an.

So lernen junge Menschen, ihre Sexualität sicher, risikoarm und einvernehmlich zu gestalten. Es braucht mehr als diese Botschaften: »Werde ja nicht zu früh schwanger – dann ist dein Leben vorbei« oder »Wenn du nicht verhütest, dann kannst du an sexuell übertragbaren Infektionen erkranken und unfruchtbbar werden.« Stattdessen sollten wir jungen Menschen mitgeben, dass Sexualität etwas Schönes und Bereicherndes ist. Dass jeder Mensch selbst darüber entscheiden kann und soll, wie er*sie die eigene Sexualität leben will, und dass es eine Vielfalt an sexuellen Orientierungen und Beziehungsformen gibt. Dass es viel mehr als zwei Geschlechter gibt und dass das vollkommen OK ist. Wir könnten ihnen mitgeben, dass niemand sie zu etwas zwingen darf, das sie nicht möchten, und dass sie selbst entscheiden können, ob sie Eltern werden möchten oder nicht. Außerdem könnten wir ihnen erzählen, wie viele Verhütungsmethoden es gibt und dass sie auch hier frei wählen dürfen, was für sie am stimmigsten ist.

Wenn junge Menschen Zugang zu Wissen rund um Verhütungsmethoden und Safer Sex haben, werden sie dieses auch nutzen. Es hört nicht bei Kondom und Pille auf. Es gibt noch

viele andere Verhütungsmethoden, wie das Verhütungspflaster, die Kupferkette, die Spirale, den Hormonring, das Lecktuch, das Diaphragma, die Portiokappe, den Andro-Switch usw.

Wenn Kinder und Jugendliche lernen, dass sie über Sexualität sprechen dürfen und es diverse Meinungen und Haltungen dazu gibt, fällt es ihnen leichter, ihren eigenen – ganz individuellen – Zugang zu Sexualität zu finden. Das gilt auch für die Themen Schwangerschaftsverhütung und Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Du siehst an den genannten Punkten, wie essenziell es ist, mit seinen Kindern über Sexualität zu sprechen und Fragen kindgerecht zu beantworten. Doch wie setze ich dieses Wissen in die Tat um? Von Eltern höre ich sehr häufig: »Ich will ja mit meinen Kindern offen drüber sprechen. Aber ich weiß nicht, wie. Ich habe keine guten Worte dafür.«

Es braucht Zeit, bis wir eine Sprache für das Thema »Sexualität« finden, mit der wir uns wohlfühlen. Nimm dir diese Zeit – und setze dich nicht unter Druck. Denn das Wissen über Sexualität in Worte zu fassen, ist ein Lernprozess. Wie du kindgerecht und ganz konkret auf heikle Fragen antworten kannst, werden wir uns in Kapitel 4 genauer ansehen. Aber bevor wir weitermachen, nimm dir einen Moment Zeit, um zu reflektieren.

Deine Sexualbiografie

Wenn wir Kinder begleiten, begleiten wir auch immer unser eigenes inneres Kind. Reflexion ist daher unerlässlich. Das Thema