

INHALTSVERZEICHNIS

1 SO FÄNGT ES AN

9

Praktische Anleitung	10
Die Basis legen	11
Sprechen ist natürlich	11
Die Dinge aus der Sicht des Kindes sehen	12
Keine Scheu, das Thema anzusprechen	13
Worte genügen	13
Keine Angst vor der Wahrheit	14

2 MANN UND FRAU

15

Was hat der denn da?	16
Wenn du groß bist ...	17
Einfache Antworten geben	17
Achtsamkeit bei Mädchen	20

3 IN WIRKLICHKEIT SIND SIE MITTEN DRIN

21

Schönheit der Sprache	22
Eltern wollen und können mit dem Kind sprechen!	23
Wissen macht stark	23
Kleine Änderung mit großer Wirkung	24
Sexualität ist etwas Wunderbares	25

Klare Antworten schenken dem Kind Sicherheit	25
Das Frage-Antwort-Spiel	26
Keine Angst vor Wiederholungen	26

4 SEXUALERZIEHUNG IST MEHR ALS NUR AUFLÄRUNG

27

Sexualerziehung ist Persönlichkeitserziehung	28
Ein Ziel vor Augen	29
Unsere Kinder sollen fähig werden zu lieben!	29
Lernen, zu lieben	29
Tischmanieren	30
Privatsphäre respektieren	31
In den Kleinigkeiten des Alltages üben	31
Lernen, sich lieben zu lassen	31
Was hat das mit Sexualität zu tun?	33
Was wünschen wir unseren Kindern im Bereich der Geschlechtlichkeit?	34

5 WER, WENN NICHT WIR? 35

Eltern haben die Pflicht zu erziehen	36
---	----

Die Macht zu prägen	37
Eltern haben das Recht zu erziehen	37
Eltern steigen im Ansehen ihrer Kinder	37
Aufklärung festigt Freundschaft	38
Kinder verschaffen sich Respekt	39
Wissen macht stark	40
Wissen unterstützt Werte	40
Kinder impfen	42
Eltern können sich vorbereiten	43
Gleichgesinnte Freunde	43
Wenn nicht Sie Ihre Kinder aufklären, machen es andere	44

6 EIN NEUER MENSCH ENTSTEHT 45

Das Baby im Bauch	46
Wie kommt das Baby heraus?	46
Tut das weh?	47
Wie kommt das Baby in den Bauch hinein?	48
Die eigenen Eltern sind geschlechtslose Wesen	49
Der Wettlauf der Samen	50
Worte genügen	50
Ein neuer Mensch	51
Freude über das Kind	52

Jedes Baby ist ein Geschenk	52
Ist das eine zu frühe Sexualisierung?	53
Kinder denken oft Tage nach	53
Mütter und ihre Töchter	54

7 WIE EIN TROCKENER SCHWAMM 55

Oft weiß ich keine Antwort	57
Das Kind soll selbständig denken	57
Die eigenen vier Wände	59
Die Kraft von Geschichten	60
Schönheit	60
Schöne Stunden	61
Unsere Liebesgeschichte	62

8 ES IST NICHT ZU SPÄT! 63

Das Kind stellt keine Fragen	64
Das ältere Kind	65

9 FÜR VÄTER 67

Der Sohn	68
Die Tochter	69
Die Bedeutung von Zärtlichkeit	70
Bin ich liebenswert?	71
Bin ich schön?	71

Zurück zur Mutter	73	Wie können wir das Kind	
Anwesenheit des Vaters	74	stärken?	91
Beziehung pflegen	75	Was ist „normal“?	92
Nach vorne schauen	75	Passendes Umfeld schaffen	93
Väter sind unersetzbar	76	Nacktheit klärt nicht auf	94

10 AUFLÄRUNG AN DER SCHULE 77

Der Lehrer will das Beste	78
Initiative ergreifen	78
Mitschüler sind oft das „Problem“	79
Projekte von außen	80
Grenzüberschreitungen	80
Wir sind für unsere Kinder verantwortlich!	82

11 AUF VERÄNDERUNGEN VORBEREITEN 83

Mädchen auf die	
Menstruation vorbereiten	84
Die erste Menstruation	85
Der nächtliche Samenerguss	86
Die beste Vorbereitung	87
Die eigene sexuelle	
Identität bejahen	87

12 AUF VERÄNDERUNGEN VORBEREITET SEIN 89

Was ist das Schamgefühl?	90
--------------------------	----

13 SEXUELLER MISSBRAUCH 95

Aufklärung	96
Kinder warnen	96
Doktorspiele	98
Auf Atmosphäre achten	99

14 WAS FÜR IMMER PRÄGT 101

Die tägliche Prägung	102
In die eigene Partnerschaft investieren	102
Für die Liebe kann man etwas TUN	103
Das Geheimnis glücklicher Paare	103
Zeit zu zweit	103
Einen Termin verabreden	104
Die richtige Zeit finden	104
Einen Namen geben	106
Die Zeit genießen	107
Realistische Erwartungen	107
Gute Gewohnheiten	108
Zu guter Letzt	109