

LASS UNS DRÜBER REDEN

EIN RATGEBER
FÜR ELTERN

Zur kindlichen
Sexualentwicklung
im Grundschulalter



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

INHALT

- 4 **EINLEITUNG**
WAS SIE ERWARTET
- 7 **SEXUELLE ENTWICKLUNG UND ERZIEHUNG**
AUF EIN WORT
- 11 **ÜBER SEXUALITÄT REDEN**
SAGEN SIE'S MIT IHREN WORTEN
- 15 **KINDGERECHT AUFKLÄREN**
TJA, WAS SOLL ICH SAGEN?
- 21 **SEXUALITÄT IM GRUNDSCHULALTER**
DIE PUBERTÄT BAHNT SICH AN
- 31 **KÖRPER, GEFÜHLE UND GESUNDHEIT**
DA ENTWICKELT SICH WAS
- 41 **MEDIEN UND SEXUALITÄT**
WAS GUCKST DU!?
- 47 **SEXUALITÄT UND GEWALT**
HINSCHAUEN UND ZUHÖREN, UM HELFEN ZU KÖNNEN
- 53 **AUSBLICK AUF DIE PUBERTÄT**
DAS KANN JA HEITER WERDEN
- 56 **ANHANG**

Herausgeber: Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit (BfÖG)
Maarweg 149–161, 50825 Köln
www.bfoeg.de
Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen

© BfÖG 2025 | Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: BfÖG
Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH, Münster
Titelbild: iStock.com/monkeybusinessimages

Druck: umweltbewusst produziert
Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen
Auflage: 15.80.06.25
Artikelnummer: 13660300
Bestelladresse: BfÖG, 50819 Köln
per Fax: 0221/8992-257
per E-Mail: bestellung@bfoeg.de

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

EINLEITUNG

WAS SIE ERWARTET

Wenn Sie sich hin und wieder fragen, ob, wann und wie Sie mit Ihrem Kind über Sexualität sprechen sollen, wie Sie einen offenen und guten Umgang mit dem Thema Körperlichkeit, Ausprobieren, Grenzen pflegen und Ihr Kind bei der Entwicklung seiner Sexualität von klein auf unterstützen können – dann kann diese Broschüre für Sie hilfreich sein. Sie beschreibt die körperlichen und seelischen Veränderungen und die damit einhergehenden Herausforderungen, die mit dem Einsetzen der Geschlechtsreife und dem Weg dahin verbunden sind. Aber auch die damit auftretenden möglichen Unsicherheiten, Fragen und Auseinandersetzungen in der Familie.

Sie thematisiert Erfahrungen des Kindes mit Liebe, Zärtlichkeit und Beziehung und beschreibt, wie Eltern und Bezugspersonen über Themen wie Sex, Fruchtbarkeit, Verhütung und vieles mehr aufklären können.

Die Broschüre unterstützt Sie dabei, Ihr Kind bei seiner Entwicklung zu begleiten, um ihm ein späteres selbstbestimmtes Sexual- und Beziehungsleben zu ermöglichen. Eine ganzheitliche Sexualerziehung hilft Kindern, sich wohl und sicher in ihrem Körper zu fühlen. Gleichzeitig hilft sie, sexualisierter Gewalt vorzubeugen. Kinder, die über ihren Körper und das Thema Sexualität Bescheid wissen, sind auch eher gegen sexuelle Übergriffe geschützt, da sie sich besser mitteilen und Situationen klarer benennen können.

SEXUALITÄT IST TEIL UNSERES LEBENS

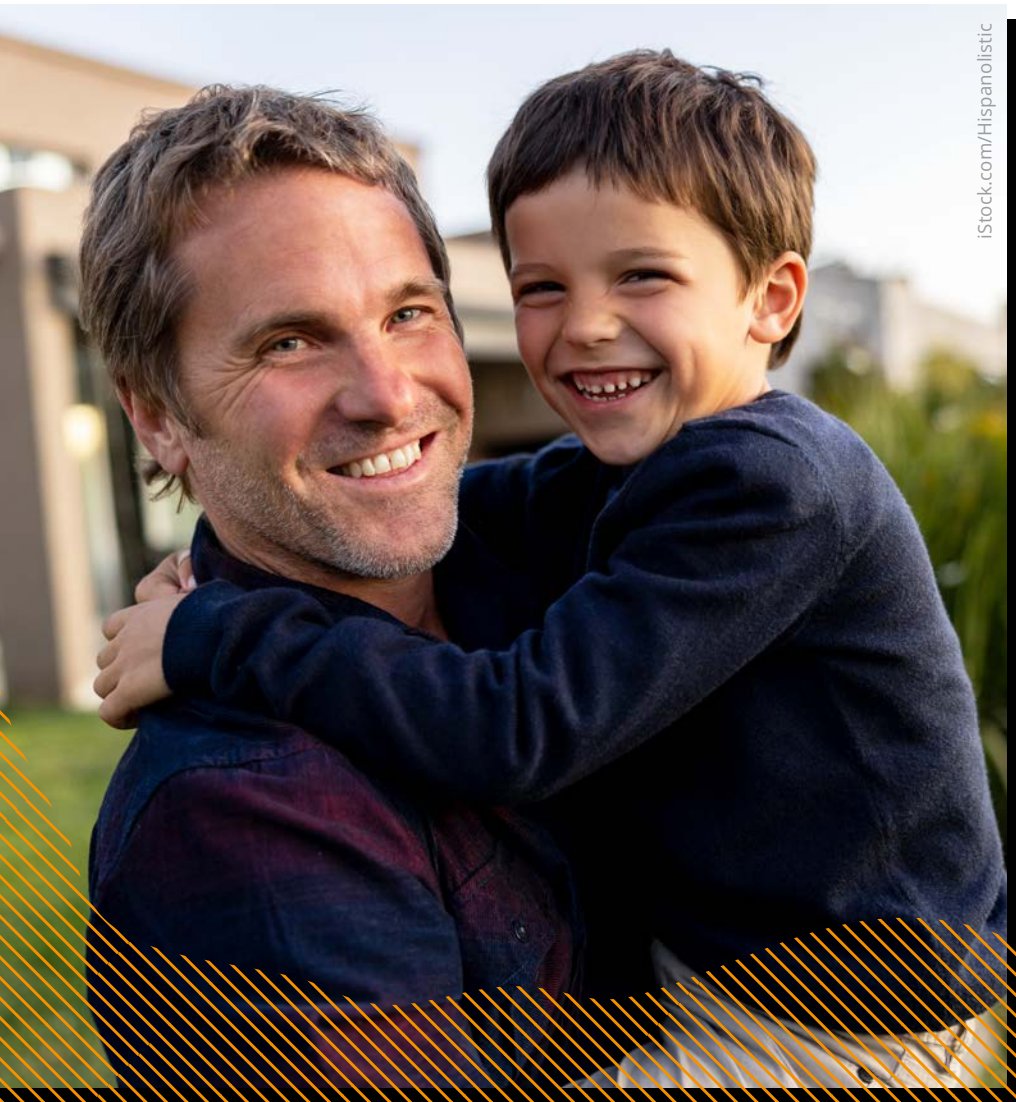
Sexualität entwickelt sich über die gesamte Lebenszeit. Dabei ist es wichtig zu wissen: Die sexuelle Entwicklung von Kindern und deren Erleben ist grundlegend anders als erwachsene Sexualität und davon unbedingt abzugrenzen. Der Umgang des Kindes mit seinem Körper und seinen Bedürfnissen ist spielerisch, 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.

DIE ENTWICKLUNG EINES MENSCHEN IST INDIVIDUELL

Bei der individuellen Entwicklung Ihres Kindes sind die körperlichen Veränderungen genauso wichtig wie die seelischen. Besonders die kindliche Beschäftigung mit dem eigenen Körper und die körperliche Nähe zu anderen Menschen spielen schon im frühen Alter eine wichtige Rolle.

Eines ist sicher: Jedes Kind entwickelt sich von Geburt an nach seinem eigenen Rhythmus und hat seine besonderen Eigenheiten.





AUF EIN WORT

GELASSENHEIT UND RUHE

Ganz gleich, wie alt Ihr Kind ist, Sie werden sicher schon festgestellt haben: Sind Sie ruhig und gelassen, überträgt sich das in vielen Fällen auch auf Ihr Kind. In einer entspannten Atmosphäre lässt es sich leichter miteinander reden. Beim Umgang mit dem Thema Sexualität in der Erziehung ist das ähnlich. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Kind von Geburt an auf Ihr Verhalten reagiert. Für Ihr Kind sind Sie ein Vorbild, in jeder Hinsicht, und an Ihnen orientiert es sich.

„Kinder entdecken ihren Körper ja erst nach und nach. Da geht es nicht um Sex, wie wir Erwachsenen das sehen, sondern nur darum, das Neue zu entdecken und zu erkunden.“

ELTERNZITAT

SPRECHEN SIE THEMEN FRÜH AN

Es ist sinnvoll, mit der Aufklärung über den Körper und seine Funktionen schon früh zu beginnen, spätestens dann, wenn Sie merken, dass Ihr Kind sich damit beschäftigt. Kinder entwickeln früh eine unbefangene Neugier für ihren Körper und diese dauert auch über die Grundschulzeit hinaus an. In dieser Zeit wollen sie häufig wissen, was Geschlechtsorgane sind, ob es verschiedene gibt und wofür sie überhaupt da sind. Sie können Ihr Kind unterstützen, indem Sie ihm bei seiner Antwortsuche helfen. Dabei ist es wichtig, alters- und entwicklungsgerecht und in einer für das Kind verständlichen Sprache zu sprechen und gleichzeitig keine langen Vorträge zu halten. Manchmal möchten Kinder auch nur eine knappe Antwort auf eine Frage, um sich dann wieder ihrem Spiel zuzuwenden.

VERSTELLEN SIE SICH NICHT

Erklären Sie mit möglichst einfachen Worten, was Ihr Kind wissen möchte. Sie werden schnell merken, wenn es für Ihr Kind schwierig wird, etwas zu verstehen. Vielleicht wissen Sie selbst keine Antwort oder es fällt Ihnen schwer, darüber zu sprechen. Das macht nichts. Zeigen Sie, wenn Sie unsicher sind oder wenn Sie lachen müssen, und gehen Sie offen mit Ihren Gefühlen um. Das hilft oft, auch „peinliche“ Situationen aufzulockern und in ein vertrauensvolles Gespräch zu kommen. Was Sie nicht wissen, können Sie gemeinsam nachschlagen und herausfinden. In jeder Phase der Entwicklung Ihres Kindes ist ehrliches Verhalten am besten.



KINDER WOLLEN DEN KÖRPER ENTDECKEN

Kindliche Sexualität ist nicht gleich erwachsene Sexualität. Im Gegensatz zur Sexualität Erwachsener leben Kinder ihre Sexualität nicht absichtsvoll und zielgerichtet aus. Für sie ist das Erleben und Entdecken des Körpers verbunden mit den Gefühlen, die sie dazu haben. Kinder wollen wissen: Was ist normal? Was ist okay? Bin ich okay?

JEDE ENTWICKLUNG HAT IHR EIGENES TEMPO

Sexuelle Entwicklung folgt keinem Plan, der für alle gleich ist. So wie die ersten Zähne als Teil der körperlichen Entwicklung unterschiedlich schnell kommen, so verschieden ist auch die geistige und seelische Entwicklung eines jeden Kindes. Alles braucht seine Zeit. Gestehen Sie Ihrem Kind sein eigenes Tempo zu.

Bleiben Sie sensibel für Momente, in denen Ihr Kind Sie braucht. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind eine Frage hat oder etwas wissen möchte, dann fragen Sie es. Das unterstützt auch die gemeinsame Beziehung. Nutzen Sie ganz normale Alltagssituationen wie gemeinsames Essen, gemeinsames Spielen oder einen Ausflug am Wochenende, um Themen anzusprechen, die Ihnen vielleicht sehr wichtig sind.

Wenn es zu Hause eine offene, vertrauensvolle Atmosphäre gibt, in der Sie signalisieren, dass auch Sexualität ein Thema sein darf, wird Ihr Kind sich trauen, Fragen zu stellen.

WAS WOLLEN SIE VERMITTELN?

Als Ihr Kind noch jünger war, waren Sie Bezugsperson für Zärtlichkeit. Nun kommen weitere Aufgaben auf Sie zu. Seien Sie jetzt auch Ansprechperson und Vorbild im Umgang mit dem Thema Sexualität. Entscheiden Sie sich bewusst dafür, was Ihr Kind in Sachen Aufklärung von Ihnen erfahren soll. Im Unterricht und unter Gleichaltrigen, zum Beispiel auf dem Pausenhof, werden diese Themen ebenfalls besprochen. Akzeptieren Sie, dass die Meinung von Freundinnen und Freunden für Ihr Kind an Bedeutung gewinnt. Gleichzeitig sind Sie für Ihr Kind da, um dabei zu helfen, das einzuordnen, was es gehört oder gesehen hat. Außerdem sammelt Ihr Kind nun wichtige Beziehungserfahrungen im Freundeskreis, bei denen Sie ihm auch als Ansprechpartnerin oder -partner zur Seite stehen können.

„Es hat mir sehr geholfen, mich einfach mal in die Situation meines Kindes zu versetzen. Da hab ich plötzlich mehr verstanden.“

ELTERNZITAT



SAGEN SIE'S MIT IHREN WORTEN

REDEN ÜBER SEXUALITÄT

WIE WAR DAS EIGENTLICH BEI IHNEN?

Fangen Sie bei sich an. Vielleicht mit solchen Fragen: Wie waren meine kindlichen Erfahrungen in Sachen Sexualität? Wie sind meine Eltern das angegangen? Und: Was hätte mir denn gut gefallen und geholfen? Das kann ein Weg sein, ein Gefühl für die Situation zu bekommen, in der Ihr Kind steckt. Klären Sie für sich: Was ist mir wichtig? Was möchte ich meinem Kind vermitteln? Was möchte ich ihm mitgeben? Welches Elternteil ist die passende Ansprechperson oder sind es beide? Bleiben Sie offen für die Gefühle und Gedanken Ihres Kindes und schauen Sie, was ihm helfen könnte.

„Humor kann helfen. Manchmal bricht ein Witz das Eis, aber er darf auch nicht zu peinlich sein.“



AUFKLÄRUNG - MEHR ALS NUR EIN GESPRÄCH

Es gibt nicht DAS eine Aufklärungsgespräch und DEN richtigen Zeitpunkt. Sexuaufklärung ist ein andauernder Prozess. Dabei gibt es immer wieder Gesprächsbedarf, da sich die aktuellen Themen und Fragen Ihres Kindes verändern. Gut ist es, das Gespräch in dem Moment zu führen, in dem Fragen auftauchen.

Wenn Ihr Kind Ihnen Fragen stellt, ist das ein großer Vertrauensbeweis, und eine mutige Frage verdient eine ehrliche Antwort. Dabei kann es hilfreich sein, wenn Sie sich selbst einmal fragen: Was hätte ich mir damals gewünscht? Was hätte mir damals geholfen?

Unsicherheiten sind erlaubt. Falls Ihr Kind sich neugierig gegenüber Themen der Sexualität zeigt, ist das ein schöner Anlass, um in ein Gespräch einzusteigen.

Wenn Fragen kommen, sollten Sie möglichst offen darauf eingehen. Sie können aber auch selbst Dinge ansprechen, die Ihnen wichtig sind. Machen Sie ruhig einen Schritt auf Ihr Kind zu. Aber verstellen Sie sich nicht und respektieren Sie, wenn Ihr Kind in diesem Moment nicht darüber sprechen möchte.

Sollte Ihr Kind Sie mit einer Frage überraschen, auf die Sie vielleicht selbst erst einmal keine Antwort wissen, können Sie das zeigen. Schließlich geht es hier um einen intimen und sensiblen Lebensbereich. Es ist nicht so einfach, darüber zu sprechen, und schon gar nicht mit jeder Person. Da ist es normal, erst einmal ins Stocken zu geraten, auch als erwachsene Person – Unsicherheiten sind erlaubt!

Vielleicht hat Ihr Kind die Tendenz, Gesprächen über Sexualität aus dem Weg zu gehen. Darüber zu reden, kann Ihrem Kind peinlich sein. Auch das ist normal. Wenn Ihr Kind weiß, dass es darüber mit Ihnen sprechen kann, und wenn Sie ihm signalisieren, dass Sexualität ein Thema sein darf, kommt es vielleicht in einer anderen Situation von selbst auf Sie zu.

ELTERNZITAT



REDEN BRAUCHT REGELN

Schaffen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Gesprächsatmosphäre, in der sich alle wohlfühlen. Dazu gehören ganz selbstverständliche Dinge:

- # Hören Sie sich gegenseitig zu und zeigen Sie Interesse.
- # Nehmen Sie ernst, was die/der andere erzählt.
- # Üben Sie, sich gegenseitig zu erzählen, wenn etwas Schönes, Lustiges oder Trauriges passiert ist.
- # Versuchen Sie zu verstehen, wie sich die/der andere fühlt.
- # Respekt für die Grenzen der/des anderen zeigen.
- # Miteinander lachen kann sehr befreiend sein.

BESTÄRKEN SIE IHR KIND DARIN, DINGE ANZUSPRECHEN

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei zu lernen, wie es sich ausdrücken kann, sodass es in der Lage ist, Worte für die Situation zu finden, die es gerade durchlebt. Bedürfnisse zu äußern, Unsicherheiten auszusprechen, Fragen und Wünsche klar formulieren zu können – das alles sind wichtige Dinge, die Ihrem Kind jetzt und später helfen. Und gut zu wissen: Es gibt immer einen zweiten Versuch. Wichtig ist nur, dass Sie Ihrem Kind immer wieder Unterstützung anbieten und dass Sie auf die sich verändernden Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen. Durch seine Fragen bestimmt Ihr Kind die Themen und die Tiefe des Gesprächs. Je nach Entwicklungsstand, Lebenswirklichkeit oder auch geistigen Möglichkeiten, zum Beispiel bei einer Beeinträchtigung, können diese ganz unterschiedlich sein. Sie können auch Abbildungen aus Büchern oder dem Internet zu Hilfe nehmen, um Dinge anschaulich zu erklären.

Überlegen Sie sich, welche Worte Sie für das Gespräch mit Ihrem Kind nutzen möchten. Oft sendet Ihr Kind auch Signale, schaut Sie fragend an oder interessiert sich z. B. für den Kondom-Automaten auf der öffentlichen Toilette. Dann ist das eine gute Gelegenheit, die Sie aufgreifen können.

ELTERNZITAT

„Meine Erfahrung ist, ich muss schlicht zur Sache kommen. Ich darf weder nach Biologiebuch klingen noch mich an die Jugendsprache anbiedern.“



TJA, WAS SOLL ICH SAGEN?

WAS KINDER ÜBER SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT WISSEN WOLLEN

Irgendwann werden Sie wahrscheinlich in diese Situation kommen: Aus dem Nichts stellt Ihr Kind eine Frage, die Sie verblüfft. „Was bedeutet eigentlich ficken?“ Sind Sie jetzt irritiert, verwirrt oder schockiert? Woher kennt Ihr Kind diese Begriffe? Und wie können Sie darauf reagieren?

IHR KIND GIBT DAS TEMPO VOR

Was dieses Beispiel zeigt: Aufklärung beginnt nicht, wenn Sie so weit sind. Und nicht mit einem „Kind, komm, wir müssen mal reden“. Im Alter von 6 bis 10 Jahren – und manchmal auch schon vorher – starten Mädchen und Jungen solche Gespräche mit ihren Eltern oft ganz von selbst. Sie erzählen in dieser Phase meistens noch genau, was ihnen auf dem Herzen liegt. Und dazu werden wahrscheinlich auch Fragen zum Thema Sex gehören – je nachdem, was sie auf dem Schulhof, auf dem Schulweg oder beim Sport gehört haben.

SO REAGIEREN SIE ANGEMESSEN

Was Ihr Kind aufgreift, darauf haben Sie wenig Einfluss. Aber Sie können Ihrem Kind helfen, die Dinge einzuordnen. Außerdem ist es erfreulich, wenn Ihr Kind mit solchen Fragen zu Ihnen kommt. Damit beweist es Mut und dass es viel Vertrauen zu Ihnen hat. Seien Sie entspannt. Reagieren Sie nicht aufgeregt oder empört auf eine Frage, die Ihnen nicht altersgerecht erscheint. Beantworten Sie die Frage lieber so, dass Ihr Kind es auch versteht, und fragen Sie auch mal nach, warum diese Frage Ihr Kind beschäftigt. Zeigen Sie ehrliches Interesse. Auch mit Blick auf die Pubertät setzen Sie so ein Zeichen: „Du kannst mit mir reden. Du musst dich für keine Frage schämen.“

WAS IST EINE KINDGERECHTE ANTWORT?

Dafür müssen Sie sich immer vor Augen führen, dass sich das Verständnis der Mädchen und Jungen stetig erweitert. So können junge Kinder meist erst wenig mit Geschlechtsunterschieden anfangen. Für sie sind noch Dinge wie Frisuren oder Kleidung die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale. Dass die Unterscheidung der Geschlechter auch über die Geschlechtsorgane geschieht, verstehen sie erst später. Vergegenwärtigen Sie sich also immer den Entwicklungsstand Ihres Kindes, wenn Sie sich fragen, wie sehr Sie bei Antworten ins Detail gehen sollten.

„ABER DIE SCHULE KLÄRT DOCH AUF“

Ja und nein. Aufklärung findet mit und ohne Worte statt. Auch wenn Sie Ihrem Kind durch Ihr Verhalten und vielleicht auch durch Worte zeigen, dass Sie Sexualität nicht zum Thema machen wollen, ist das eine Nachricht in Bezug auf Sexualität, nämlich: dass darüber besser nicht gesprochen werden soll oder dass es vielleicht ein peinliches Thema ist, für das es keine Worte gibt, die zu Hause genannt werden dürfen. Dazu kommt: Für die Aufklärung Ihres Kindes sind Sie verantwortlich. Sie haben den Erziehungsauftrag für Ihr Kind und kennen es am besten. Gleichzeitig haben Einrichtungen wie Kindergärten oder Schulen einen Bildungsauftrag. Dazu zählt auch die Sexuaufklärung. Sowohl Sie als auch die Einrichtungen vermitteln Werte und Normen zu diesem Thema und geben diese an Ihr Kind weiter.

Im Kindergarten lernen die Kinder, über Themen wie Gefühle, z. B. Eifersucht, oder Freundschaften zu sprechen. Auch das ist ein wichtiger Teil der Aufklärung. Später in der Schule geht es vielmehr darum, Wissen zu vermitteln, beispielsweise über die Biologie oder unterschiedliche Lebensvorstellungen. Dabei berücksichtigt die Schule die sozialen, gesellschaftlichen sowie emotionalen Aspekte der Sexuaufklärung. So stehen Geschlechtsorgane, Schwangerschaft und Geburt auf dem Lehrplan. Auch Themen wie sexuelle Orientierung, geschlechtliche Identität, Grenzen setzen und achten, Geschlechtskrankheiten und der Schutz davor sowie unterschiedliche Verhütungsmethoden werden entsprechend dem jeweiligen Entwicklungsstand der Schülerinnen und Schüler besprochen.

In den Schulen wird den Schülerinnen und Schülern Wissen im Bereich Sexuaufklärung vermittelt. Alle Schülerinnen und Schüler sollen in diesem Bereich informiert werden und bei Bedarf oder Interesse weitere Informations- oder Beratungsangebote finden können. Ziel der Sexuaufklärung und des Sexualekundeunterrichts ist es, Kinder dazu zu befähigen, als Jugendliche, junge Erwachsene und Erwachsene ihre Sexualität verantwortlich zu leben. Die Grundsteine dafür werden, wie überall in der Erziehung, schon frühzeitig gelegt. Zwar haben alle Bundesländer Sexuaufklärung in die Lehrpläne aufgenommen und somit als verpflichtenden Inhalt für alle Schülerinnen und Schüler etabliert, gleichzeitig unterscheiden sich jedoch die Schwerpunkte von Bundesland zu Bundesland.

In den Gesprächen mit Ihnen wird Ihr Kind zwar auch die ein oder andere Wissensfrage stellen, meist geht es jedoch um Themen wie Gefühle, Freundschaften oder Unsicherheiten im Hinblick auf die körperlichen Veränderungen. Nähe und Vertrautheit zwischen Ihnen und Ihrem Kind spielen eine große Rolle. Das kann eine Einrichtung nicht unbedingt leisten. Vielleicht tun sich Lehrkräfte durch ihre Ausbildung oft leichter damit, Kindern Themen der Sexualität sachlich näherzubringen. Und manchmal ist es den Kindern auch angenehmer, mit „anderen“ darüber zu sprechen. Aber Sie als Eltern haben eine wichtige Rolle und vor allem andere Möglichkeiten, Ihr Kind zu erreichen. Sie können individuell, situativ und emotional auf Ihr Kind und dessen Fragen und Bedürfnisse eingehen.

Auch wenn in der Schule Ihres Kindes Sexuaufklärung umgesetzt wird, bleibt Eltern die notwendige Aufgabe, ihre Kinder zu erziehen und in ihrer Entwicklung, auch der sexuellen, zu unterstützen. Sie können Ihrem Kind die Informationen geben, wenn und wann es sie braucht. Ihnen kann es auch Fragen stellen, die ihm vor der Klasse eher unangenehm wären. Manchmal ist es auch leichter, sich in einem geschützten Raum zu öffnen. Außerdem hat Ihr Kind zu Ihnen eine andere emotionale Beziehung. Auch das kann es ihm leichter machen, sich bei Gefühlsthemen an Sie zu wenden. Beispielsweise wenn es sich fragt, wie es sich anfühlt, wenn man verliebt ist, Liebeskummer hat, oder sich Fragen rund um Freundschaften und Beziehung stellt, vielleicht auch, wenn es unsicher ist, was ein guter oder ein falscher Freund ist.

Nicht zuletzt: Wenn es zu Hause ein Vertrauensverhältnis gibt, vertraut Ihr Kind Ihnen, und das ist eine gute Basis, über so persönliche und berührende Themen zu sprechen.

Aufklärung findet ja auch im Alltag statt und nicht unbedingt nur am Küchentisch oder im Klassenzimmer. In jeder Alltagssituation kann Ihr Kind Fragen haben und Ihnen diese unvermittelt stellen – wenn Ihnen zum Beispiel beim familiären Spaziergang eine schwangere Frau begegnet und Ihr Kind mehr dazu wissen möchte.

SIE SIND VATER ODER MUTTER UND KEINE PERFEKTEN AUFKLÄRUNGSPROFIS

Nehmen Sie die Aufklärung Ihres Kindes ernst. Aber erzwingen Sie nichts. Sie müssen nicht alles über Sexualität wissen. Niemand erwartet einen lehrbuchreifen Vortrag über biologische Prozesse von Ihnen. Signalisieren Sie Ihrem Kind einfach, dass Sie immer da sind, alle Fragen ernst nehmen und es bei der Suche nach Antworten unterstützen. So wird es selbstsicherer, kann ein positives Körpergefühl entwickeln und lernt, vertrauensvoll Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen. Auf diese Weise können Sie Ihrem Kind die Möglichkeit eröffnen, selbst Erfahrungen zu machen und sich altersgerecht zu entwickeln. Gerade aufgrund Ihrer Lebenserfahrung können Sie Ihrem Kind eine wertvolle Begleiterin bzw. ein wertvoller Begleiter sein. Es nimmt Sie als Vorbild wahr und versucht, Sie in vielem nachzuahmen und sich an dem, was Ihnen wichtig ist, zu orientieren.



FRAGEN UND UNSICHERHEITEN

Nutzen Sie die Gelegenheit, wenn Ihr Kind so offen ist und sich direkt an Sie wendet. In der Pubertät wird das nachlassen. Jetzt sind Sie die erste Ansprechperson bei Fragen oder Unsicherheiten. Sie haben die Chance, die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind frühzeitig positiv zu gestalten, auch in Fragen der Sexualität und im Hinblick auf die Pubertät.



DIE PUBERTÄT BAHNT SICH AN

DIE KINDLICHE SEXUALENTWICKLUNG IM GRUNDSCHULALTER

Sicher ist: Die Pubertät kommt nicht von heute auf morgen. Ganz im Gegenteil: Die körperlichen Voraussetzungen für die sexuelle Entwicklung während der Pubertät werden weit vorher geschaffen. Schon einige Jahre vor dem Eintreten der Geschlechtsreife produziert der kindliche Körper Hormone, die das Wachstum der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale beeinflussen. Das hat auch unmittelbare Auswirkungen auf das sexuelle Empfinden und Verhalten von Kindern. Bei vielen Eltern wirft das Fragen auf. „Warum verhält sich mein Kind so? Ist das noch normal? Ist das dem Alter entsprechend? Was soll ich tun?“ Dass Kinder ihr Verhalten ändern und Eltern sich zweifelnde Fragen stellen, ist ganz normal.



THEMEN UND WERTE

Finden Sie für sich die Themen und Werte, über die Sie mit Ihrem Kind sprechen möchten, und machen Sie ruhig Gesprächsangebote. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie zurück an Ihre Kindheit und die erste Verliebtheit in der Grundschule denken. Wie haben Sie sich gefühlt? Hatten Sie Fragen? Hätten Sie gerne darüber gesprochen? Wer hat Sie hier begleitet, was war für Sie hilfreich und was hat Ihnen zu schaffen gemacht? Nun haben Sie die Möglichkeit, Ihr Kind bei seinen Schritten in dieser vielleicht turbulenten Zeit zu unterstützen.

Verliebtsein eigentlich ist. Es ist ihr Versuch, sich dem Thema zu nähern und sich auszuprobieren. Auch darüber können Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch kommen. Sie können ihm erzählen, was für Sie Verliebtsein und Freundschaft bedeuten, und ein offenes Ohr haben, wenn Ihr Kind Fragen hat oder Ihnen vielleicht einfach nur etwas mitteilen möchte.

MIT NEUGIER UND SPASS DABEI

Das Verhalten Ihres Kindes in diesem Alter ist für Sie sicherlich nicht immer nachvollziehbar oder es kann unbeholfen auf Sie wirken. Mit sichtlichem Spaß werfen viele Kinder beispielsweise mit sexuellen Begriffen um sich, die sie irgendwo aufgeschnappt haben, oft ohne genau zu wissen, was sie bedeuten. Aus Elternsicht kann das ziemlich provokativ oder aber auch komisch wirken. Das ist ganz normal. Denn Kinder erproben in dieser Phase auf ganz unterschiedliche Weise, wie sie ihre Zärtlichkeit, Zu- oder Abneigung etc. gegenüber anderen ausdrücken können. Und dazu gehört eben auch die Sprache. Manchmal hilft es zu erklären, was bestimmte Worte, auch Schimpfworte, genau bedeuten. Dazu kann man auch gemeinsam „googeln“. Man wird Erstaunliches finden und die Worte gleichzeitig „enttarnen“.

SICH VERLIEBEN

In der Grundschule wissen viele Kinder bereits, wie es sich anfühlt, verliebt zu sein. Sie kennen das Kribbeln im Bauch und fühlen sich plötzlich zu Gleichaltrigen besonders hingezogen. Diese ersten Gehversuche in Sachen Liebe und Beziehung sind sehr zart. Alle Menschen und natürlich auch die Kinder sind dabei sehr empfindsam und verletzlich. Vielleicht können Sie Ihr Kind bei diesen Gehversuchen unterstützen. Manchmal ist es auch ein Spiel der Kinder und sie suchen sich aus, in wen sie sich „verlieben“. Dabei wissen sie oft gar nicht so genau, was

Für Kinder ist Verliebtsein oft eine ernste Angelegenheit. Viele sind unsicher und reagieren empfindlich, wenn ihre Gefühle – etwa von Mitschülerinnen und Mitschülern – öffentlich gemacht oder belächelt werden. Versuchen Sie, das Verhalten Ihres Kindes wertzuschätzen, indem Sie Verständnis für Verliebtheitsgefühle oder auch Mitleid bei enttäuschten Gefühlen Ihres Kindes zeigen, ganz egal, wann es so weit ist.

WER BIN ICH? SICH SELBER FINDEN

Der Sprung vom Kindergarten in die Schule ist für Kinder eine aufregende Zeit. Sie müssen nicht nur lernen, sich zu konzentrieren – sie entwickeln jetzt auch eine Vorstellung davon, wie sie sein möchten. Plötzlich spielen Mädchen lieber mit anderen Mädchen und die Jungen bevorzugen den Kontakt zu anderen Jungen. Ein Graben zwischen den Geschlechtern scheint sich aufzutun. Möglicherweise gilt: „Jungs sind einfach doof und Mädchen zickig!“

Für Eltern ist es nur schwer nachvollziehbar, warum einige Grundschulkinder ihr Mädchen- und Junge-Sein so betonen.

Doch jetzt ist es für einige Kinder wichtig, Unterschiede zwischen den Geschlechtern hervorzuheben. Das zeigt sich zum Beispiel dann, wenn das Verhalten männlicher oder weiblicher Vorbilder nachgeahmt wird. Häufig findet dies in einer sehr deutlichen, manchmal übertrieben anmutenden Form statt. Für Ihr Kind bedeutet das Abgrenzen von einem anderen Geschlecht eine Bestätigung des eigenen Geschlechts und stellt damit eine Form der Selbstfindung dar, um sich beispielsweise besser als Mädchen oder Junge verstehen zu lernen. Für Sie als Eltern ist es wichtig zu wissen, dass die Selbstfindung in Bezug auf das eigene Geschlecht ein normaler Entwicklungsschritt ist. Häufig relativiert sich dieses Verhalten im Laufe der Zeit und die Kinder entdecken für sich, dass sie auch andere Seiten haben. Und genau darin können Sie Ihr Kind unterstützen. Im gemeinsamen Gespräch können Sie beispielsweise unterschiedliche Vorstellungen von Geschlechterrollen sammeln und hinterfragen. Was soll eigentlich „typisch Mädchen“ und „typisch Junge“ sein? Ist das wirklich so festgelegt? Und welche Rolle spielen Kenntnisse, Fähigkeiten, Vorlieben, Begabungen?

Es gibt einen wichtigen Diskurs über geschlechtliche Vielfalt, gleichzeitig ist es für viele Kinder wichtig, sich mit einem bestimmten Geschlecht zu identifizieren. Viele Menschen denken: „Das ist doch einfach mit dem Geschlecht, wir kommen mit einem bestimmten Geschlecht auf die Welt, das heißt also entweder als Mädchen oder als Junge.“ Aber so einfach ist es nicht immer: Bei manchen Kindern steht das Geschlecht mit der Geburt nicht eindeutig fest. Und manche wurden zwar eindeutig als Mädchen oder Junge zugeordnet, erleben aber schon früh, dass sie sich nicht dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht zugehörig fühlen. Bei allen Kindern geht es in dieser Phase darum, ihre eigene Geschlechtsidentität zu entwickeln. Lesen Sie dazu auch das Kapitel „Die geschlechtliche Identität“.

DER EINFLUSS DER ERWACHSENEN

Mütter und Väter, Lehrerinnen und Lehrer und andere Erwachsene üben – oft unbewusst – Einfluss darauf aus, dass aus Kindern „richtige“ Mädchen oder „richtige“ Jungen werden.

WELCHES ROLLENBILD HABE ICH?

Oft ist es noch so, dass Mädchen darin bestärkt werden, sich um die Beziehungspflege zu kümmern oder sich um andere zu sorgen. Wenn sie dagegen laut und aufmüpfig sind, kann es vorkommen, dass sie damit negativ auffallen. Jungen wird eher zugestanden, Krach zu machen und fordernd zu sein.

Je nach Erziehung kann es Mädchen schwerer fallen als Jungen, die eigenen Bedürfnisse im Blick zu behalten und sich deutlich zu wehren, wenn etwas gegen ihren Willen geschieht. Bei Jungen kann es aufgrund der Erziehung dazu kommen, dass sie sich für unverletzbar halten und glauben, mit Problemen immer ganz alleine klarkommen zu müssen.



ENTWICKLUNG IST INDIVIDUELL

Kinder entwickeln sich unterschiedlich. Aber es gibt nicht das „typische Mädchen und den typischen Jungen“. Unterstützen Sie Ihr Kind bei seiner Entwicklung, z. B. indem Sie verschiedene Erfahrungsräume anbieten und es ermutigen, unterschiedliche Dinge auszuprobieren, sei es Sport zu treiben, ein Instrument zu spielen, zu kochen oder etwas selbst herzustellen. Orte dafür können ein Sportverein, ein Ferienlager oder AGs in der Schule sein, um sich auszuprobieren und zu engagieren. Auch bei gemeinsamen Unternehmungen können Kinder Neues erleben und ausprobieren. All diese Angebote, die Sie Ihrem Kind machen, unterstützen es bei seiner individuellen Entwicklung und dabei, seine Persönlichkeit zu stärken.

KINDER FINDEN IHREN WEG

Tun Sie Ihrem Kind den Gefallen und versuchen Sie nicht, es in eine bestimmte Rolle zu drängen. Gewähren Sie ihm die nötige Freiheit und lassen Sie Ihr Kind sich selbst Entwicklungshorizonte erschließen und entscheiden, welchem Sport, welchen Hobbys oder Interessen es nachgehen will. So kann es verschiedene Fertigkeiten erlernen und eine große Bandbreite an möglichen Potenzialen entdecken. Diese Erfahrungen und Möglichkeiten sind identitätsstärkend und förderlich für die Entwicklung. So kann sich Ihr Kind ohne Druck entfalten.

Freiraum bedeutet allerdings auch, dass Sie nicht versuchen, Ihr Kind bewusst gegen die typischen Erwartungen zu erziehen. Wenn Ihre Tochter nun mal lieber mit Puppen als mit Autos spielt, ist das vollkommen okay. Wenn Ihr Sohn nicht den Wunsch hat zu tanzen und lieber Fußball spielt, ist auch das völlig in Ordnung.

WIE SIE UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Befürworten Sie, wenn Ihr Kind Hobbys und Freizeitaktivitäten bevorzugt, die für das jeweilige Geschlecht ungewöhnlich sind. Sollten Freundinnen und Freunde und Verwandte komische Bemerkungen fallen lassen, unterstützen und bestärken Sie Ihr Kind darin, seinen eigenen Weg zu finden und zu gehen. Wichtig ist, dass Ihr Kind sich bei seinen Interessen frei entscheiden kann und dabei Ihre Unterstützung erfährt.

DIE GESCHLECHTLICHE IDENTITÄT



Mädchen oder Junge? Viele sagen, das ist doch klar, das sieht man doch. Aber bei manchen Menschen ist das nicht so eindeutig.

INTERGESCHLECHTLICHE MENSCHEN

Es gibt Menschen, bei denen die körperlichen Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig als weiblich oder männlich zugeordnet werden können. Sie haben von Geburt an zum Beispiel einen Penis und eine Vagina oder eine Vagina und Hoden. Diese Menschen werden intergeschlechtlich, intersexuell oder einfach nur inter* genannt.

Intergeschlechtlichkeit kommt in allen Kulturen und Nationen vor und es hat sie immer schon gegeben.

Meist wird bereits bei der Geburt durch Ärztinnen und Ärzte festgestellt, dass die Genitalien nicht eindeutig dem männlichen oder weiblichen Geschlecht zugeordnet werden können.

Früher wurde diesen Kindern dennoch ein Geschlecht zugewiesen, d. h. männlich oder weiblich. Es wurde entsprechend in die Geburtsurkunde eingetragen. Häufig wurden dann mit Einwilligung der Eltern sehr früh Maßnahmen vorgenommen, um die Körper der intergeschlechtlichen Säuglinge an die medizinischen Vorstellungen von männlich und weiblich anzupassen. Diese Behandlungen haben aber oft schwere lebenslange Folgen für Körper und Psyche der inter* Personen. Auch ist bei der Geburt noch gar nicht absehbar, in welche Richtung sich das Kind entwickelt. Aus diesem Grund sind seit 2021 Behandlungen, die lediglich darauf abzielen, den Körper an die männliche oder weibliche Norm anzugleichen, bei Kindern verboten, die nicht selbst einwilligen können.

Bei manchen Menschen kann es aber auch sein, dass bei der Geburt das Geschlecht eindeutig erscheint, sich aber im Laufe des Lebens erst die Intergeschlechtlichkeit zeigt. Dies kommt z. B. vor, wenn eine Person mit weiblichen Genitalien geboren wird, aber einen männlichen Chromosomensatz hat.

Grundsätzlich wird zwischen primären, sekundären und tertiären Geschlechtsmerkmalen unterschieden. Zu den primären zählen die Geschlechtsorgane, deren Ausbildung durch die Geschlechtschromosomen und die hormonelle Beeinflussung bestimmt werden. Schätzungsweise kommt eines von 2000 Kindern in Deutschland mit einem sogenannten „uneindeutigen“ Geschlecht zur Welt. Wichtig ist es zu wissen, dass die meisten intergeschlechtlichen Kinder gesund sind und keine medizinischen oder gar operativen Eingriffe benötigen. Manche intergeschlechtlichen Menschen bezeichnen und fühlen sich als Frau, manche als Mann. Und manche empfinden sich als beides, manche fühlen sich keinem Geschlecht zugehörig.

Seit November 2013 müssen sich Eltern bei der Geburt eines Kindes mit unbestimmten Geschlechtsmerkmalen nicht mehr entscheiden, ob sie „Junge“ oder „Mädchen“ in der Geburtsurkunde eintragen lassen. Sie können auf die Angabe des Geschlechts verzichten. Zudem besteht seit 2018 die Möglichkeit, den Personenstand als „divers“ eintragen zu lassen. So sind folgende vier unterschiedlichen Personenstände möglich: männlich, weiblich, divers sowie keine Angabe. Damit kann nun auch intergeschlechtlichen Menschen besser entsprochen werden als zuvor.

Kinder, deren körperliche Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig als weiblich oder männlich eingeordnet werden können, entwickeln sich genauso individuell wie andere gleichaltrige Kinder. Auch sie imitieren Gesten und Verhalten, probieren sich aus und entwickeln ihre eigene geschlechtliche Identität. Dies tun sie meist danach, welchem Geschlecht sie sich zugehörig fühlen. Doch nicht für alle ist das so einfach. Wenn Sie Eltern eines intergeschlechtlichen Kindes sind, ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind bei diesem Prozess begleiten und ihm signalisieren, dass Sie ein offenes Ohr haben und ihm unterstützend zur Seite stehen.

TRANS*

Manche Menschen merken irgendwann, dass sie sich nicht oder nur teilweise dem Geschlecht zugehörig fühlen, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Trans* ist ein Sammelbegriff für verschiedenste Selbstdefinitionen und Identitäten.

Viele trans* Personen möchten in ihrem gefühlten und nicht in dem zugewiesenen Geschlecht leben. Das kann auch schon bei Kindern deutlich werden. So kann beispielsweise ein Grundschulkind bereits deutlich empfinden: „Das Geschlecht passt nicht zu mir. Ich fühle mich als Mädchen und möchte so akzeptiert werden.“

Mit der Zeit kann sich zeigen, dass es sich nicht nur um eine Phase handelt.

Sollte Ihr Kind sich in seinem zugewiesenen Geschlecht nicht wohlfühlen, ist es wichtig, dass Sie es als Eltern und Bezugspersonen liebevoll begleiten und bei seiner individuellen Entwicklung unterstützen. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es sich immer an Sie wenden kann.

Im Anhang haben wir Ihnen noch weitere Informationsangebote und Kontaktdaten von Beratungsstellen zusammengestellt.

ÄNDERUNG DES GESCHLECHTSEINTRAGS UND DER VORNAMEN

Für trans*, inter* und nicht-binäre Personen besteht mit dem Inkrafttreten des Selbstbestimmungsgesetzes (SBGG) am 1. November 2024 die Möglichkeit, durch eine Selbstauskunft beim Standesamt den Geschlechtseintrag und die Vornamen im Personenstandsregister ändern zu lassen.

Für Minderjährige bis 14 Jahre können die Sorgeberechtigten die Änderungserklärung gegenüber dem Standesamt in Anwesenheit des Minderjährigen abgeben. Die Erklärung bedarf des Einverständnisses des Kindes, wenn es das fünfte Lebensjahr vollendet hat.

Minderjährige ab 14 Jahre können die Änderungserklärung selbst abgeben. Deren Wirksamkeit setzt allerdings die Zustimmung der Sorgeberechtigten voraus.

Für trans* Kinder ist es oft sehr schwierig, wenn der Körper sich in der Pubertät für sie falsch entwickelt. Es besteht die Möglichkeit, über die Einnahme von Hormonen die körperliche Entwicklung zu blockieren. Diese Verfahren sind jedoch umstritten und bedürfen einer engmaschigen psychologischen und medizinischen Beratung und Betreuung.

Zudem gibt es mit psychologischer und ärztlicher Betreuung die Möglichkeit zu geschlechtsangleichenden Operationen. Solche geschlechtsangleichenden Maßnahmen sind erst ab dem Jugendalter möglich und sollten gut überlegt sein. Häufig ist es sinnvoll, bis ins Erwachsenenalter zu warten. Manche trans* Personen lassen jedoch nur teilweise oder auch gar keine operativen und/oder medizinischen Maßnahmen durchführen. Auch hier gilt: Jeder Mensch ist unterschiedlich und einzigartig.



DA ENTWICKELT SICH WAS

DIE ENTWICKLUNG IM VOLLEN GANG

Jeder Mensch braucht Bereiche, die nur ihm gehören, also innere und äußere Rückzugsräume. Hier gibt es Gedanken und Erlebnisse, die nicht mit anderen geteilt werden möchten. Je älter die Kinder werden, umso wichtiger ist es, dass wir ihnen ihre Privatsphäre zugestehen.

ACHTEN SIE DIE PRIVATSPHÄRE IHRES KINDES

Ihr Kind hat ein Anrecht auf Zeit für sich allein. Häufig wünschen sich Kinder einen Rückzugsraum, in dem sie ungestört und einfach für sich sein können. Akzeptieren Sie dieses Bedürfnis Ihres Kindes. Es ist gut und wichtig, auch einmal alleine und für sich sein zu können. Sicherlich will es auch hin und wieder nur „seine Ruhe“ haben.

Hilfreich ist es, wenn Sie mit Ihrem Kind vereinbaren, wie Sie sich gegenseitig mitteilen, wann Ihr Kind oder Sie selbst allein sein möchten: zum Beispiel, indem Sie vorher Bescheid sagen, das Zimmer abschließen oder ein entsprechendes Türschild anbringen. Machen Sie es sich als Eltern zur Gewohnheit, vor dem Betreten des Kinderzimmers anzuklopfen. Damit zeigen Sie Ihrem Kind auf einfache Weise, dass Sie seine Privatsphäre respektieren. So leben Sie Ihrem Kind auch vor, selbst Respekt vor der Privatsphäre anderer zu entwickeln.

WENN ES KRIBBELT UND KITZELT

Für manche Kinder ist die Zeit zwischen Kindheit und Pubertät auch noch mal die Zeit, in der sie ihren eigenen Körper erkunden. Das muss nicht so sein, kann es aber.

Ein sanftes Streicheln, ein wohliger Schauer beim Berühren einer bestimmten Körperstelle: Manche Kinder entdecken schon früh, wo es schön ist, sich selbst zu streicheln. Das zu erleben, ist ein ganz normaler Bestandteil während der sexuellen Entwicklung von Kindern. Kinder wissen, wo es beim Streicheln des Körpers besonders kribbelt. Wenn Kinder sich selbst streicheln und befriedigen, sind das intensive Erfahrungen für sie. Es gehört zur normalen Entwicklung Ihres Kindes, selbst herauszufinden, was Lust macht und was nicht. Und es wird Phasen geben, in denen es mal mehr oder mal weniger zu Selbstbefriedigung neigt.

Ein Gespräch über Selbstbefriedigung ist gar nicht so einfach. Allein die Vorstellung, dass Kinder sich selbst „schöne Gefühle“ machen, kann für Eltern schwierig und befremdlich sein. Manche verbieten es dann, einfach weil sie selbst es nicht einordnen können.

Manchen Eltern stellt sich die Frage: Kann Selbstbefriedigung Thema sein? Darf das Thema sein? Und wenn ja, wie?

Wenn die Kinder kleiner sind, rutschen sie vielleicht verträumt auf einem Kissen herum oder spielen mit ihrem Penis. Sie tun dies einfach, weil sie merken, dass es sie beruhigt oder ihnen ein schönes Gefühl vermittelt. Wenn Sie solche Situationen bemerken, müssen Sie das nicht kommentieren. Sie müssen es nicht verbieten und den Kindern nicht über die Schulter schauen. Im Gegenteil: Lassen Sie Ihr Kind diese Erfahrungen ruhig machen. Den eigenen Körper zu erkunden und zu entdecken, was schöne Gefühle macht, gehört zur Entwicklung von Kindern dazu und ist völlig normal. Aber es ist wichtig, Ihrem Kind zu vermitteln, dass es das nicht öffentlich, zum Beispiel im Schwimmbad, machen sollte, sondern dass das eine sehr private, persönliche Sache ist, die Menschen für sich machen, wenn sie allein sind.

Wie Sie als Eltern darauf reagieren, wenn Kinder ihren Körper erkunden und sich selbst schöne Gefühle machen, hängt davon ab, wie Sie selbst dazu stehen und mit welchen Vorstellungen Sie groß geworden sind. Sie können sich selbst fragen: Wie gehe ich mit dem Thema Selbstbefriedigung um? Welche Botschaften wurden mir früher mit auf den Weg gegeben? Was davon war hilfreich und was nicht? Vielleicht wurde Ihnen vermittelt, dass man Selbstbefriedigung nicht machen darf, dass das kein Thema ist oder dass es negativ bewertet wird.

Heute ist es gut zu wissen, dass Selbstbefriedigung auch ein Kennenlernen des eigenen Körpers ist. So lässt sich in geschütztem Rahmen erfahren, was schön ist und was sich gut anfühlt.

Sie können viel dafür tun, dass Ihr Kind ein positives Bewusstsein für den eigenen Körper entwickelt. Sich selbst zu erfahren, ohne dass die Eltern alles kontrollieren oder überall dabei sind, ist ein ganz normales Bedürfnis von Kindern. Auch Selbstbefriedigung ist etwas ganz Normales, und die natürliche Entdeckung des eigenen Körpers ebnet den Weg zum späteren verantwortungsvollen und bewussten Umgang mit Sexualität. Kritik oder unangebrachte Späße auf Kosten des Kindes würden es lediglich bloßstellen. Wenn Eltern mitbekommen, dass ihr Kind seinen Körper erkundet, sollten sie das nicht kommentieren.

„Ich erinnere mich selbst an meine Kindheit:
Irgendwann wollte ich die Badezimmertür
beim Duschen abschließen.“

ELTERNZITAT

Vielleicht kommt es nie dazu, dass Sie explizit mit Ihrem Kind darüber sprechen. Aber Sie können durch Ihre Haltung signalisieren, dass das ein privater Bereich ist, den jede und jeder für sich gestalten kann. Zum Beispiel, indem Sie keine zweideutigen Kommentare machen oder auch indem Sie anklopfen, wenn Ihr Kind allein im Bad oder in seinem Zimmer ist. Kinder müssen nicht mit ihren Eltern über Selbstbefriedigung und die eigenen Erfahrungen damit sprechen. Das ist einfach ihr Privatleben!

Ihre offene Haltung als Eltern können Sie auch dadurch zeigen, dass Sie sich respektvoll zurückhalten oder sich mal ganz allgemein zum Thema äußern, wie zum Beispiel, dass das völlig normal ist und ein schöner Weg, den eigenen Körper kennenzulernen.



ZWISCHEN FREIRAUM UND SCHAM

Akzeptieren Sie die Scham Ihres Kindes und lassen Sie ihm den Freiraum, so zu sein, wie es sich gerade fühlt.

Verlangen Sie kein übertriebenes Schamverhalten von Ihrem Kind.

SCHAM ENTWICKELT SICH NATÜRLICH

Zur Entwicklung eines Kindes gehört ganz selbstverständlich dazu, dass es beginnt, sich selbst und sein Tun auch mit den Augen anderer Menschen zu betrachten. Um das Schuleintrittsalter zeigen sich viele Kinder zu Hause gern noch nackt, andere nicht. War es früher schön, splitternackt durch den Garten zu laufen, selbst wenn fremde Personen anwesend waren, möchten Kinder das jetzt nicht mehr. Sie wollen nicht mehr unbekleidet oder nur in der Unterhose gesehen werden. Obwohl sich noch kein Brustansatz zeigt, reicht es Mädchen beim Schwimmengehen jetzt nicht mehr, nur eine Badehose zu tragen.

Diese bewusste Selbstwahrnehmung ist ein wichtiger Schritt in Richtung Erwachsenwerden. Dieser Entwicklungsschritt trägt auch dazu bei, dass Scham erlernt und verinnerlicht wird. Er hilft dabei, bestimmte Bereiche des täglichen Lebens angemessen einzuschätzen und selbst auszuwählen, wem und in welcher Situation man sich nackt zeigen möchte und wem und wann nicht.

Je älter Kinder werden, umso mehr Scham entwickelt sich. Im Grundschulalter unterscheiden Kinder privates Umfeld und Öffentlichkeit. Sie erwerben kulturelles Wissen und gesellschaftliche Normen und lernen so, welches Verhalten wo angemessen oder nicht angemessen ist.

Interessant zu wissen: Scham ist universell. In allen Kulturen weltweit kennen die Menschen Scham. Scham bedeutet auch Schutz. Wir möchten uns nicht jedem einfach nackt zeigen, und das ist gut so. Auf der ganzen Welt ist Scham an den gleichen Verhaltensweisen zu erkennen: Menschen unterbrechen den Blickkontakt, schlagen die Augen nieder, werden rot, halten die Hände vors Gesicht oder wenden sich ab. Forscherinnen und Forscher fanden deutliche Anzeichen von Scham bereits bei Zweijährigen. Alle Kinder im Alter von etwa sechs Jahren zeigen Scham.

SCHAM IN DER PUBERTÄT

In der Phase der Pubertät, die für Kinder unterschiedlich früh oder spät einsetzen kann, verbergen sie ihren Genitalbereich am liebsten auch vor der Familie. Die Zeit der abgeschlossenen Badezimmertüren beginnt.

Nicht nur die eigene Nacktheit, sondern ebenso die Nacktheit anderer erleben Kinder als schamvoll. Vieles, 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.

**WIE WAR DAS BEI IHNEN?**

Auf dem Weg Ihres Kindes in die Pubertät kann es helfen, sich über ein paar Dinge im Zusammenleben Gedanken zu machen:

- # Wie wurde bei Ihnen zu Hause mit Nacktheit umgegangen?
- # Hatten Sie ein abschließbares Zimmer?
- # Wo konnten Sie damals ungestört sein?
- # Wer durfte wann und wie lange das Badezimmer blockieren?
- # Was möchten Sie heute gegenüber Ihrem eigenen Kind anders machen als Ihre Eltern?

UND WENN SIE BEIM SEX „ERWISCHT“ WERDEN ...

Im Zusammenleben mit Kindern kann es vorkommen, dass Ihr Kind Sie beim Geschlechtsverkehr beobachtet. Das ist eine Situation, auf die Kinder mit einer Mischung aus Neugier und Verunsicherung reagieren: Warum stöhnen die so seltsam? Was machen die denn für komische Bewegungen? Wenn Sie merken, dass Ihr Kind etwas von Ihrer Sexualität mitbekommt, sprechen Sie es ruhig darauf an. Sagen Sie ihm, dass es normal ist, wenn das Kind das sehr komisch findet, und dass es Ihnen leidtut, dass es das mitbekommen hat. Denn Sex ist eine Angelegenheit der Erwachsenen, das wollen und sollen Kinder nicht mitbekommen. Wenn es aber doch passiert, können Sie Ihrem Kind helfen, es einzuordnen. Sagen Sie ihm, dass Erwachsene Sex und Geschlechtsverkehr schön finden, wenn sie es selbst möchten und die Partnerin oder der Partner auch. Wenn es aufgeklärt ist, kann es das Gesehene zwar benennen, braucht aber Ihre Hilfe, um die Situation emotional einschätzen zu können. In keinem Fall sollten Sie es aber darauf anlegen, „erwischt“ zu werden. Denn sexuelle Annäherungen, eindeutig sexuelle Berührungen oder der Geschlechtsverkehr gehören nur in den Intimbereich eines Paares.

KÖRPERHYGIENE LERNEN

Im Grundschulalter sollte die Intimhygiene für Kinder selbstverständlich und von ihnen eigenständig übernommen werden. Während Sie vielleicht vorher noch darauf geachtet haben, dass die intimen Körperregionen regelmäßig gewaschen werden, kann Ihr Kind jetzt selbst ein Gefühl für die tägliche Körperpflege entwickeln.

Vermutlich werden Sie nun immer weniger von den Badezimmeraktivitäten Ihres Kindes mitbekommen. Daher bietet die späte Kindheit letzte Gelegenheiten, auf die Einstellungen zur Körperpflege im Intimbereich Einfluss zu nehmen. Dabei geht es weniger darum, Schmutz abzuwaschen oder Körpergeruch unbedingt zu bekämpfen.

Die Genitalien sind sehr empfindliche Körperteile, die nur ganz vorsichtig gesäubert werden sollten. 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. Leben Sie vor, dass Ihnen Ihr Körper wertvoll ist und er es mag, liebevoll gepflegt und sauber gehalten zu werden. Und dazu gehören auch Vulva, Penis (Glied) und Po. Es ist hilfreich, darüber mit den Kindern zu sprechen und die Hygiene zu erklären. Auch wenn das nicht immer möglich ist: Für Jungs ist es einfacher und weniger schambesetzt, wenn sie das von ihrem Vater, und für Mädchen, wenn sie das von ihrer Mutter lernen können.

BEI JUNGEN

Vorsichtig die Vorhaut zurückziehen und Eichel, Penis (Glied), Hoden und After (Po-Loch) 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 für Kinder- und Jugendmedizin konsultieren, um eine gesicherte Diagnose zu erhalten und gegebenenfalls eine Behandlung einleiten zu können.

BEI MÄDCHEN

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 und Bakterien geschützt und darf nicht ausgespült werden. Bei der Intensität der Intimhygiene sollten Mädchen eher zurückhaltend sein, da zu viel waschen die natürliche Flora der Vagina (Scheide) zerstören kann, 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.

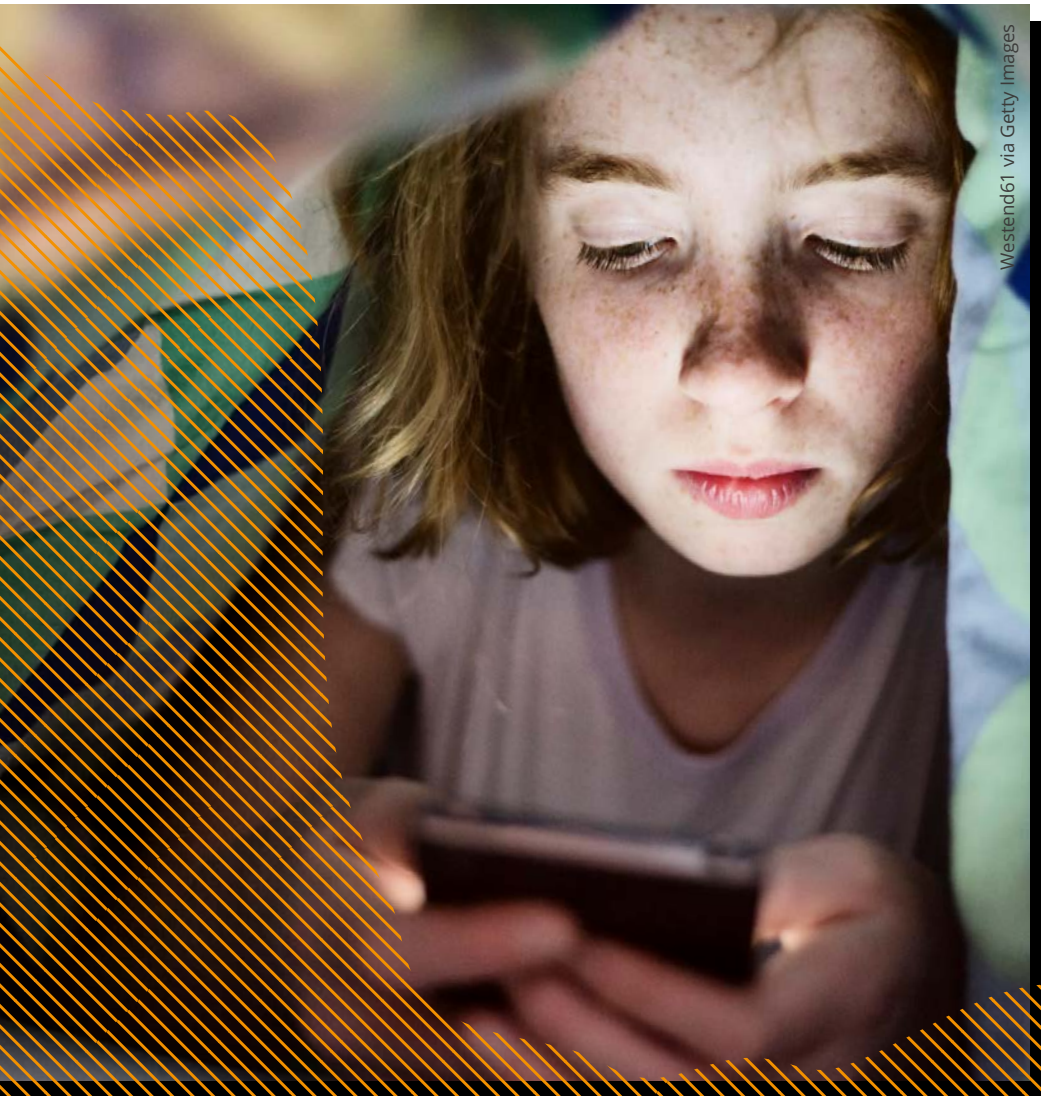
BEEINTRÄCHTIGUNG UND PUBERTÄT

Grundsätzlich erleben Kinder mit einer Beeinträchtigung die eigene Entwicklung und Veränderungen genauso wie Gleichaltrige. In bestimmten Bereichen können sie den Kindern aber auch mehr Schwierigkeiten bereiten, gerade wenn es sich um eine kognitive Beeinträchtigung handelt. Denn dann kann ein großer Unterschied zwischen dem Entwicklungsstand und dem geistigen Alter entstehen. Es kann schwieriger sein, die körperlichen Veränderungen zu verarbeiten, und das kann Ängste und Unsicherheiten auslösen. Um diesen Ängsten zu begegnen, ist es wichtig, dass Eltern eines kognitiv beeinträchtigten Kindes es über die Veränderungen aufklären. Sie können ihm erklären, dass diese Veränderungen normal sind und dass sie, falls es sich Sorgen macht, darüber sprechen können. Kinder vergleichen sich. Dabei wird Kindern mit einer Beeinträchtigung bewusst, dass sie anders sind – oder nicht alles mitmachen können. Dieser Prozess kann mit Trauer und Wut einhergehen. Kindern kann es schwerfallen, für diese Gefühle Worte zu finden. Mit Ihrer Unterstützung kann Ihr Kind lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen und sich mitzuteilen.

Für alle Kinder spielt über den gesamten Entwicklungsprozess die Frage oder der Wunsch nach dem „Normalsein“ eine große Rolle. Auf diese Fragen und Wünsche sollten Eltern und Bezugspersonen ehrlich, offen und vertrauensvoll reagieren.

KINDER DURCH AUFKLÄRUNG UNTERSTÜTZEN

Je aufgeklärter Kinder sind und je besser ihre Sprachfähigkeit über das Thema Sexualität ist, desto eher sind sie fähig, im Rahmen der Möglichkeiten ihre Sexualität zu entwickeln. Das unterstützt sie auch dabei, im Jugend- und Erwachsenenalter ihre Sexualität verantwortlich zu leben und zu erleben. Das Wissen und die Handlungskompetenzen, die sie durch Sexuaufklärung erwerben, tragen auch dazu bei, ungewollte Schwangerschaften sowie sexuell übertragbare Infektionen (STI) zu verhindern. Weiterhin leistet Sexuaufklärung einen Beitrag gegen sexualisierte Gewalt. Kinder, die aufgeklärt sind und über das Thema Sexualität sprechen können, wenden sich eher an Vertrauenspersonen, falls sie schwierige Situationen erlebt haben. Kinder und Jugendliche mit einer Beeinträchtigung sind von sexualisierter Gewalt häufiger betroffen als Gleichaltrige ohne Beeinträchtigung. Das liegt daran, dass Täter und Täterinnen Kinder und Jugendliche mit einer Beeinträchtigung für manipulierbarer halten und sie häufig als ein leichteres Opfer für Übergriffe betrachten. Umso wichtiger ist es, dass Aufklärung schon frühzeitig im Kindesalter beginnt.



WAS GUCKST DU!?

SEXUALITÄT UND SOZIALE MEDIEN

Soziale Medien wie YouTube, Instagram, TikTok, Snapchat, WhatsApp oder Facebook haben unser Kommunikations- und Informationsverhalten verändert. Sei es in der Familie, in der Schule oder bei Freizeitaktivitäten. Ein Großteil der Kommunikation findet über die sozialen Medien statt und viele Kinder und Jugendliche suchen hier auch Vorbilder.

Durch den Einfluss der sozialen Medien hat sich auch die Darstellung sexueller Themen und Inhalte geändert.

Kinder im Grundschulalter sind in einer Phase, in der sie neben Medien wie Fernsehen und Internet auch die sozialen Medien für sich entdecken. Sie werden nicht verhindern können, dass Ihr Kind mit verschiedensten Bildern und Informationen zu Sexualität in Berührung kommt. Aber Sie können es darauf vorbereiten. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihrem Kind im Umgang mit Medien helfen. So können Sie dazu beitragen, dass es Medienkompetenz entwickelt. Und das bedeutet nicht nur, gut mit der Technik umzugehen, sondern auch, Darstellungen und Inhalte realistisch einschätzen, einordnen und bewerten zu können.

Kindliche Reaktionen auf die Darstellung von Sexualität in den Medien können sehr unterschiedlich ausfallen. Finden die Jüngeren es meist schon „eklig“, wenn im Fernsehen geküsst wird, zeigen sich ältere Grundschulkinder, insbesondere Jungen, bereits sehr interessiert an erotischen Inhalten: Sie schauen Clips auf YouTube, empfangen und versenden zweideutige Bilder und Fotos über Messengerdienste. Sie sind neugierig und manche prahlen in der Schule mit ihrem Detailwissen.

WAS MACHT DAS MIT MEINEM KIND?

Weil Kinder jederzeit mit Erotik und Sexualität in den Medien konfrontiert werden können, fragen sich viele Eltern zu Recht: Wie wirkt das auf mein Kind? Dies kann ganz unterschiedlich sein: Anders als Erwachsene können Kinder Bilder und Botschaften mit sexuellen Anspielungen manchmal schlicht „übersehen“, andere reagieren verstört. Vor allem jüngere Grundschulkinder verstehen einen Großteil der sexuellen Andeutungen in Filmen noch nicht, sondern bemerken vor allem, dass die Darstellung etwas mit „Sex“ zu tun hat.



SICHERHEIT IM NETZ

Eine gute Übersicht über alle sozialen Medien und deren Nutzung speziell für Kinder finden Sie auf der Website der EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz:
www.klicksafe.de

BEGLEITEN SIE IHR KIND IN DIE WELT DER MEDIEN

Auch hier ist zuallererst der Austausch zwischen Eltern und Kindern wichtig. Zeigen Sie Interesse an dem, womit sich Ihr Kind beschäftigt. Besprechen Sie, wie z. B. Darstellungen in den Medien auf Sie und auf Ihr Kind wirken.

Damit Kinder lernen, kompetent mit der Vielfalt der Medien umzugehen, ist es sinnvoll, den kindlichen Medienkonsum aufmerksam zu begleiten. Schauen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind ausgewählte Clips oder Fernsehsendungen an und unterhalten Sie sich über das Gesehene. Surfen Sie gemeinsam im Internet. Auf diese Weise signalisieren Sie Ihrem Kind Interesse daran, wie es Medien nutzt und welche Informationen und Eindrücke es dort sammelt. Die sozialen Medien werden auch genutzt, um Kontakte herzustellen und auf Menschen zuzugehen. Kinder müssen lernen, die Kontaktaufnahme einer anderen Person einzuordnen, damit umzugehen und passend zu reagieren. Auch sollten sie lernen, mögliche Risiken zu erkennen und sich Unterstützung zu holen. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es jederzeit auf Sie zukommen kann, wenn es unsicher ist, wie es eine Kontaktaufnahme einschätzen und darauf reagieren soll.

KLARE REGELN SIND WICHTIG

Sprechen Sie feste Regeln für Fernsehen, Internet und Smartphone ab. Wie lange darf geschaut werden? Was genau wird angeschaut?

Achten Sie bei Spielfilmen auf die Altersfreigabe – das gilt auch für Computerspiele. Bilden Sie sich im Zweifelsfall selbst ein Urteil, ob Sie den Film oder das Computerspiel dem Entwicklungsstand Ihres Kindes für angemessen halten.

Begleiten Sie anfangs die Smartphone- und Internetnutzung Ihres Kindes und klären Sie es über mögliche Gefahren durch Pornografie-Seiten, kostenpflichtige Angebote oder den Umgang mit vertraulichen Daten auf.

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 sichern, dass Ihr Kind keinen Zugriff darauf hat – auch haben Sie die Möglichkeit, technische Maßnahmen anzuwenden:

- # geschützte Surfräume einrichten
- # Jugendschutzprogramme installieren – hierzu finden Sie Informationen auf www.klicksafe.de oder www.juuuport.de
- # Verwendung von Suchmaschinen für Kinder
- # Aktivierung des „SafeSearch-Filters“

DAS WICHTIGSTE IST VERTRAUEN

Auch wenn Sie alle diese Tipps beherzigen, können Sie nicht verhindern, dass Ihr Kind mit Bildern oder Filmen in Berührung kommt, die es stark verunsichern oder ängstigen können. Deshalb ist hier, wie in anderen Lebensbereichen auch, das Wichtigste, dass die Kinder Ihnen vertrauen können. Vertrauen darauf, dass Sie nicht schimpfen, wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind sich Pornos angeschaut hat oder mit fremden Menschen chattet. Vertrauen darauf, dass Sie dann ruhig reagieren und an seiner Seite sind, dass Sie in Ruhe mit ihm sprechen. Nur dann kann und wird Ihr Kind zu Ihnen kommen, wenn es Fragen zu Bildern oder Filmen hat, verunsichert ist oder ihm auf Bildern oder in Filmen dargestellte Situationen oder auch Chats mit fremden Menschen komisch vorkommen.



DAS SMARTPHONE UND DIE APPS

Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind darüber, wie es sein Smartphone nutzt. Sie können sich hier gemeinsam über Apps austauschen und kindgerechte Angebote ausprobieren. Es kann auch hilfreich sein, einen regelmäßigen Gesprächsturnus einzuführen, beispielsweise alle drei Monate.



HINSCHAUEN UND ZUHÖREN, UM HELFEN ZU KÖNNEN

SEXUALISIERTE GEWALT

„Natürlich hab ich Angst, dass meinem Kind etwas Derartiges zustößt und es nichts erzählt. Darum versuche ich, immer offen über alles zu sprechen und sensibel auf das einzugehen, was mein Kind erzählt.“

ELTERNZITAT

Sexualaufklärung ist wichtig, damit Ihr Kind alle Körperteile benennen und das Thema Sexualität als natürlichen Teil des Lebens einordnen lernt. Sexualaufklärung leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention sexualisierter Gewalt. Das Kind lernt, seine Grenzen zu setzen und dass diese auch von anderen Personen zu beachten sind, genauso wie es die Grenzen anderer beachten muss. Kinder dürfen Nein sagen und andere müssen das akzeptieren. Sexualaufklärung ist auch wichtig, damit Ihr Kind besser über sexuellen Missbrauch und sexualisierte Gewalt sprechen kann. Damit es sagen kann, was es ängstigt, was es beobachtet hat oder was ihm passiert ist, falls es eine solch schwierige Situation erlebt hat. Kindern, die über diese Themen aufgeklärt sind, fällt es leichter, sich Bezugspersonen anzuvertrauen.

Sexualisierte Gewalt muss nicht immer mit körperlicher Gewaltanwendung verbunden sein, sondern beinhaltet auch, dass Kinder mit direkten und unterschweligen Demütigungen, Drohungen oder anderen Druckmitteln zu etwas gezwungen oder genötigt werden.

DIE TÄTER UND TÄTERINNEN VERLETZEN GRENZEN

Sexualisierte Gewalt hat viele Formen. Sie kann zum Beispiel in Form von Beleidigungen durch sexuelle Worte, ungewollte (heimliche) Berührungen im Intimbereich, verletzende Bemerkungen und Blicke oder auch durch erzwungene sexuelle Handlungen stattfinden. Sexualisierte Gewalthandlungen verletzen massiv die persönlichen Grenzen einer Person. Unabhängig davon, ob sie gezielt ausgeübt wurden oder nicht. 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 versuchte oder vollzogene orale, vaginale oder anale Vergewaltigungen.

VERTRAUEN ERSCHLEICHEN

Sexueller Kindesmissbrauch, also sexuelle Handlungen, die an Kindern vorgenommen werden, ist in der Regel kein Zufall, sondern eine sorgfältig geplante Tat. Der Täter oder die Täterin baut eine Beziehung zu ihrem oder seinem Opfer meist über einen längeren Zeitraum auf und erschleicht sich das Vertrauen des Kindes (oft ebenso das der Familie). Der Täter oder die Täterin beginnt meist mit kleineren Übergriffen und Drohungen, um festzustellen, ob das Kind schweigt.

OFT SIND DIE TÄTER UND TÄTERINNEN BEKANNTE

Am häufigsten handelt es sich nicht um Fremde, 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 Kindergruppe oder andere Menschen sein, denen Sie eine solche Tat nicht zutrauen würden. Sexuelle Übergriffe können auch durch Gleichaltrige oder nur wenig Ältere stattfinden.

NEHMEN SIE IHR KIND ERNST

Für Sie als Eltern ist es sicher schwer, sexualisierte Gewalt zu thematisieren. Denn einerseits möchten Sie Ihr Kind schützen, ihm andererseits aber auch keine Angst machen. Man darf Kinder auch nicht überfordern, indem man sie glauben macht, sie könnten sich gegen einen psychisch und körperlich überlegenen Täter oder eine Täterin zur Wehr setzen. Wenn der Täter oder die Täterin eine vertraute und geliebte Person ist, erschwert das die Situation für das Kind zusätzlich.

Falls Sie einen Missbrauchsverdacht haben, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und sich professionelle Hilfe zu suchen. Holen Sie sich Rat und Unterstützung bei Institutionen, die über Fachleute zum Thema Missbrauch verfügen. Denn nicht nur Ihr Kind, auch Sie brauchen nun Unterstützung.

Für Eltern ist es deshalb wichtig, ihrem Kind zuzuhören und unbedingt Glauben zu schenken, wenn es eine sexualisierte Gewalterfahrung andeutet. Auch wenn sie es zunächst nicht glauben wollen, weil sie den Täter oder die Täterin kennen. Der anschließende Hilfeprozess sollte gemeinsam und nicht über das Kind hinweg gestaltet werden.

OFFENHEIT SCHÜTZT IHR KIND

Bei Mädchen und Jungen, die aufgeklärt wurden, deren Bedürfnisse ernst genommen werden und in deren Familien Sexualität ein offenes Gesprächsthema ist, besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass sie sich ihren Eltern gegenüber einfacher mitteilen können. Das gilt auch für „schlechte Geheimnisse“. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es gute und schlechte Geheimnisse gibt. Erklären Sie ihm auch, dass Geheimnisse, die ein ungutes Gefühl machen, nicht für sich behalten werden müssen, sondern im Gegenteil: dass Kinder sich an Menschen, denen sie vertrauen, wenden dürfen, wenn ihnen etwas komisch vorkommt, auch wenn ihnen eine Person verbietet, etwas zu erzählen. Erwähnen Sie ruhig Ihrem Kind gegenüber die Möglichkeit, dass es sich ohne seinen Namen zu nennen auch Rat beim Kinder- und Jugendtelefon holen kann, wenn ihm etwas auf der Seele lastet. Beispielsweise ist die „Nummer gegen Kummer“ in solchen Fällen eine hilfreiche Anlaufstelle. Weitere Informationen dazu finden Sie im Anhang.

**SEXUALISIERTE GEWALT**

Unter sexualisierter Gewalt versteht man, wenn eine Person eine andere mit Worten oder Taten angreift, die sexuell „gemeint“ sind und sie demütigen oder auch Sexualität anbahnen sollen. Wenn eine Person so handelt, verletzt sie die Grenzen der anderen Person aus egoistischen Motiven.



DAS KANN JA HEITER WERDEN

DIE PUBERTÄT WIRD EINE AUFREGENDE ZEIT

Ungefähr gegen Ende des Grundschulalters geht es los mit der Pubertät. Manchmal etwas früher, manchmal etwas später. Was passiert da eigentlich?? Manche Kinder gehen dann verstärkt auf körperliche Distanz und verweigern den Eltern den Abschiedskuss, wenn Freunde anwesend sind. Andere reagieren mal mehr, mal weniger emotional auf scheinbar ganz normale Fragen. Manche suchen ganz bewusst die Reibung mit den Eltern. Die Meinungen und Trends von Gleichaltrigen werden viel wichtiger als ein Rat der Eltern. Das gehört zur Pubertät einfach dazu, denn Ihr Kind fängt gerade an, seinen eigenen Weg zu suchen – und der darf auch anders sein als der der Eltern.

AUCH SIE DÜRFEN SICH VERÄNDERN

Die Pubertät ist eine Zeit der unaufhaltsamen Veränderungen – für Kinder und Eltern. Ja, denn auch Mutter und Vater müssen sich in der Pubertät entwickeln! Je mehr Sie Ihr Kind „als Kind“ behalten möchten, desto heftiger und schwieriger wird sich der Loslösungsprozess gestalten. Gelingt es Ihnen hingegen, die vielen kleinen Entwicklungsschritte vom noch relativ stark abhängigen Kind hin zu einem selbstständigen Jugendlichen als etwas Natürliches zu akzeptieren, können Sie im Hinblick auf die kommende Pubertät gelassener bleiben. Dabei hilft das Wissen, dass Ihr Kind Sie nicht persönlich kränken will, wenn es etwas macht, das Sie nicht gut finden. Es will sich einfach nur ausprobieren.

Kinder entwickeln und verändern sich nicht nur körperlich, sondern auch in ihrer Persönlichkeit und damit auch in der Beziehung zu Ihnen. Es wird vielleicht mehr Streitereien geben oder das Kind wünscht sich mehr Zeit für sich. Auch wenn es Ihnen manchmal nicht so vorkommt: Selbst in dieser Zeit braucht Ihr Kind Sie als Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner und als sichere Säule, an die es sich anlehnen kann.

WANN DIE ENTWICKLUNG EINSETZT, IST UNTERSCHIEDLICH

Bei der Entwicklung in der Pubertät ist eines sicher: Sie ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Manche sind früher dran, andere später. Speziell 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 ungefähr zwischen dem zehnten und dem fünfzehnten Lebensjahr. Mädchen im Durchschnitt früher als Jungen.

Kinder mit einer Behinderung erleben die gleichen Entwicklungsaufgaben und Veränderungen wie Gleichaltrige ohne Behinderung. Das heißt für die Eltern, dass die Herausforderungen ähnlich sind. Allerdings können diese aufgrund von Entwicklungsverzögerungen abweichen. Beispielsweise kann es sein, dass Themen und Fragen aufgrund einer Verzögerung in der Entwicklung des Kindes erst zu einem späteren Zeitpunkt als bei gleichaltrigen Kindern ohne Beeinträchtigung aufkommen.

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 Monatsblutung bekommen hat, wird es der Tochter wahrscheinlich ähnlich gehen. Sie werden an Ihrem Kind verschiedene körperliche Reifezeichen entdecken, an denen Sie die nahende Pubertät erkennen.

RECHTZEITIG AUFKLÄREN

Vielleicht möchten Sie noch gar nicht wahrhaben, dass die Pubertät 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 rechtzeitig über die erste Menstruation bzw. den ersten Samenerguss aufklären.

Denn Mädchen, die unaufgeklärt von ihrer ersten Regelblutung überrascht werden, können dies als kleinen Schock erleben. Und Jungen, die völlig ahnungslos ihren ersten Samenerguss erfahren, können darüber irritiert sein.



WEITERE INFORMATIONEN

Wir empfehlen Ihnen unsere weiterführende Broschüre **GEMEINSAM DURCH DIE PUBERTÄT** *Ein Ratgeber für Eltern zur Sexualentwicklung im Jugendalter*

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu Ansprechpartnerinnen, Ansprechpartnern und Stellen, bei denen Sie weitere Informationsmaterialien erhalten können.

ANHANG

BROSCHÜREN UND INTERNETADRESSEN FÜR ELTERN UND IHRE KINDER

ERZIEHUNGSRATGEBER FÜR ELTERN
BUNDESINSTITUT FÜR ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT (BfÖG):

KINDER LIEBEVOLL BEGLEITEN

**Ein Ratgeber zu Körperwahrnehmung und körperlicher Neugier
im Kindesalter**

Vom 1. Lebensjahr bis zur Einschulung

Artikelnummer: 13660500

GEMEINSAM DURCH DIE PUBERTÄT

Ein Ratgeber für Eltern zur Sexualentwicklung im Jugendalter

Artikelnummer: 13660400

Broschüre Zeit für Digitales „Medien und Digitales – Elterninfo“

Broschüre über Medien und Digitales im Alltag von Kindern und Jugendlichen.

Artikelnummer: 11041410

Broschüre Zeit für Bewegung „Bewegung und Sport – Elterninfo“

Broschüre zur Bedeutung von Bewegung und Sport.

Artikelnummer: 11041407

Broschüre Zeit für Genuss „Essen und Trinken – Elterninfo“

Broschüre zur Bedeutung von Essen und Trinken

Artikelnummer: 11041408

HPV Elternbroschüre

Diese Broschüre bietet Eltern wesentliche Informationen rund um die von der STIKO empfohlene HPV-Impfung für Mädchen und Jungen zum Schutz vor Gebärmutterhalskrebs und anderen Krebsarten.

Artikelnummer: 70392002

Dem Leben auf der Spur.

Das Medienpaket zur Sexualaufklärung

Das Paket enthält:

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

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

Trau dich! Ein Ratgeber für Eltern

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

Artikelnummer: 16100102

Online sein mit Maß und Spaß

Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien.

Artikelnummer: 33215001

INTERNETSEITEN FÜR ELTERN

www.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 BMFJFS 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 anklickendes Formular melden.

www.familienhandbuch.de

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

www.klicksafe.de

Die Seite informiert über eine große Spanne relevanter Jugendschutzthemen. Daneben werden Tipps, Broschüren sowie Materialien zur Verfügung gestellt.

www.juuuport.de

Die Seite stellt ein Informations- und Beratungsangebot rund um verschiedene Onlinethemen zur Verfügung.

INTERNETSEITEN FÜR KINDER

www.wdrmaus.de/hoeren

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

www.fragfinn.de

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

KONTAKTADRESSEN

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

0221/892031 (Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

Die Online-Beratung der BIÖG im Internet: www.liebesleben.de

Weiterer Service der BIÖG:

Broschüren und Medien sind bei der BIÖG erhältlich unter Angabe der Artikelnummer:

BIÖG, 50819 Köln

per Fax: 0221/8992-257

per E-Mail: bestellung@bioeg.de

www.bioeg.de

www.sexualaufklaerung.de oder www.loveline.de

BIÖG-Internetadressen für Jugendliche:

www.loveline.de (Sexualität, Liebe und Verhütung)

www.liebesleben.de (HIV und STI)

www.drugcom.de (Sucht und Drogen)

www.rauch-frei.info (Rauchen und Ausstieg)

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.: 0228/369488-0

www.donumvitae.org

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

Mainzer Landstraße 250–254, 60326 Frankfurt/M.

Tel.: 069/26957790

www.profamilia.de

Sozialdienst Katholischer Frauen Zentrale e. V.

Agnes-Neuhaus-Straße 5, 44135 Dortmund

Tel.: 0231/557026-0

www.skf-zentrale.de

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

Bundesverband Trans* e. V.

Prinzregentenstraße 84, 10717 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 – 23 94 98 96

www.bundesverband-trans.de

Intergeschlechtliche Menschen e. V.

Slebuschstieg 6, 20537 Hamburg, Tel.: 0170-7090385

www.im-ev.de

IVIM – OII Germany

Bürogemeinschaft

Naunynstr. 30, 10997 Berlin

www.oii germany.org

TELEFON-, CHAT- UND MAILBERATUNG FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN

NUMMER GEGEN KUMMER

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

Kinder- und Jugendtelefon

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

Elterntelefon 0800/1110550

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

Jeweils rund um die Uhr, bundesweit gebührenfrei.

ANLAUFSTELLEN ZUM THEMA SEXUELLER MISSBRAUCH BZW. SEXUELLE GEWALT

**Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
(BMFSFJ)**
www.bmfsfj.de

**Unabhängiger Beauftragter zur Aufarbeitung des sexuellen
Kindesmissbrauchs**
Tel.: 0800/2255530
www.beauftragter-missbrauch.de

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

Bundesweit bekannte Institutionen sind:

**Bundesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz e. V. (BAJ)**
Mühlendamm 3, 10178 Berlin
Tel.: 030/40040300
E-Mail: info@bag-jugendschutz.de
<https://www.bag-jugendschutz.de/de/Index>

Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e. V.

Bundesgeschäftsstelle
Schöneberger Straße 15, 10963 Berlin
Tel.: 030/214809-0
www.dksb.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutz-Zentren

Bundesgeschäftsstelle
Bonner StaBe. 145, 50968 Köln
Tel.: 0221/569753, Fax: 0221/5697550
www.kinderschutz-zentren.org

www.wildwasser.de

Verein gegen sexuellen Missbrauch

www.zartbitter.de

Kontaktstelle gegen sexuellen Missbrauch an
Mädchen und Jungen, Köln

www.nina-info.de

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

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
montags, donnerstags und freitags 10–13 Uhr, dienstags und mittwochs 14–16 Uhr
www.dunkelziffer.de

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

für Mädchen und Jungen: 0800/2255530
www.beauftragter-missbrauch.de

