

Kinder interessieren sich für Sexualität und die Frage, wie Babys gemacht werden. Die Antworten darauf sollten sie von ihren Eltern bekommen.

Von wegen aufgeklärt

«Bienli» und «Blüemli» waren gestern. Die Sexualpädagogin Vera Studach erklärt, wieso das Aufklärungsgespräch mit Jugendlichen viel zu spät kommt und wie Eltern gute Sexualaufklärung gelingt.

TEXT STEFAN GEISSMANN

Die Pubertät an sich ist schon schlimm genug, aber wenn Eltern dieses eine Gespräch führen wollen, möchten die meisten Jugendlichen am liebsten im Erdboden versinken. Kein Wunder! «Wenn Eltern in der Pubertät das erste Mal mit ihren Kindern über Sex sprechen, ist es viel zu spät», erklärt Vera Studach (50), Leiterin der Fachstelle «Liebesexundsoweiter» in Winterthur ZH. Der Sexualpädagogin zufolge könne man davon ausgehen, dass die aktive Aufklärung durch die Eltern etwa mit acht Jahren abgeschlossen sei. «Danach sind Kindern solche Gespräche mit den Eltern einfach nur noch peinlich.»

Selbstverständlich spreche man mit Fünfjährigen noch nicht über

Sexualkrankheiten oder den Eisprung, das lernen sie später in der Schule. Bei der Aufklärung von kleineren Kindern durch die Eltern gehe es vielmehr darum, ein gutes Verständnis und Verhältnis zum eigenen Körper zu bekommen, fährt Studach fort. «Das ist die beste Voraussetzung für eine positive Sexualität im Erwachsenenalter.» Und weil Kinder sehr viel lernen, indem sie beobachten und imitieren, rät die Expertin Eltern bereits vor der Geburt, die eigene Sexualität zu reflektieren und in der Partnerschaft darüber zu reden. Das hat zum einen positive Auswirkungen auf die Paarsexualität, zum anderen führt die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualbiografie

VERA
STUDACH,
Sexual-
pädagogin



FOTOS STOCKSY, SHUTTERSTOCK, ZVG





oft zu einem entspannteren Verhältnis zum eigenen Körper.

Doktorspiele

Der Glaube, Sexualität beginne erst mit der Geschlechtsreife, ist wohl der grundlegende Irrtum, der all den peinlichen Aufklärungsgesprächen mit Kindern und Jugendlichen vorausgeht. Denn laut Studach sind Menschen bereits bei der Geburt sexuelle Wesen mit Erregungsmöglichkeiten. So beginnt auch die Entwicklung der Berührungsempfindung bereits im Babyalter und kann grob in drei Phasen eingeteilt werden.

Säuglinge kommen beim Wickeln und der Körperpflege in Kontakt mit den Eltern und lernen dabei ihren Kör-

«Wenn Eltern in der Pubertät das erste Mal über Sex sprechen, ist es schon viel zu spät.»

per kennen: Auf diese Weise nehmen sie das erste Mal wahr, dass sich Berührungen nicht überall gleich anfühlen. Sobald Kleinkinder motorische Fähigkeiten entwickeln, beginnen sie in einer zweiten Phase ihren Körper selbst zu entdecken. Dabei bemerken sie auch die

Sensibilität ihrer Geschlechtsteile. Eine erste gute Gelegenheit, bei den Kindern das Bewusstsein zu wecken, dass nur sie selbst entscheiden, wer sie an diesen Stellen berühren dürfe, erklärt die Expertin. In einer dritten Phase beginnen sich Kinder mit etwa drei bis vier Jahren bei den sogenannten Doktorspielen für die Körper der anderen zu interessieren. «Das ist eine wichtige Erfahrung, mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen, die Eltern nicht unterbinden sollten», betont Studach.

Eltern, die ihre Kinder bei diesen Spielen beobachten, empfiehlt sie, darauf zu achten, dass es zu keinem Machtgefälle kommt und es klare Regeln gibt: «Wichtig ist, dass ein **→ Seite 87**



Aufklärung ist die beste Prävention gegen sexuelle Übergriffe.

➔ «Nein» und «Stopp» absolut gilt und Kinder bei den Doktorspielen keine Gegenstände benutzen.»

Damit Kinder ihren Körper positiv entdecken und dabei ein gutes Körpergefühl entwickeln können, rät Studach, ein sexualfreundliches Klima zu schaffen. Das bedeutet unter anderem, dass die Geschlechtsteile der Kinder bereits ab Geburt bei ihrem richtigen Namen genannt werden. Insbesondere für die weibliche Sexualität ist eine unverblühte Sprache wichtig, denn im Unterschied zu Penissen sind Vulven weniger sichtbar, im Sprachgebrauch eher negativ besetzt und leider noch immer

«Vulven sind nun mal weder Schnecken noch Müschelchen.»

mit Scham behaftet. Daher rät Studach auch explizit von Verniedlichungen ab: «Vulven sind nun mal weder Schnecken noch Müschelchen.»

Zudem ist es wichtig, dass Kinder verstehen, wie ihre Geschlechtsteile funktionieren und was für einen Zweck sie

haben. Auch da sieht die Sexualpädagogin gerade bei Mädchen viel Potenzial: Eltern könnten ihren Mädchen bereits früh erklären, was eine Vagina, eine Vulva und eine Klitoris sind. «Dabei geht es nicht um eine Sexualisierung von Kindern, sondern um eine wichtige Auseinandersetzung mit der Funktionsweise des eigenen Körpers.» Denn je besser Kinder ihren Körper kennen, desto besser können sie später beim Sex kommunizieren, ob sich eine Berührung gut anfühlt oder nicht. Das wiederum sei die beste Prävention für sexuelle Übergriffe.

Kinder nie vertrösten

«Die ideale Aufklärung von Kindern ist ein Balanceakt aus Vertrauen und Distanz», betont Studach. Eine offene Gesprächskultur sorgt für niedrige Hemmschwellen und fördert ein unverkrampftes Verhältnis zur Sexualität. Wem explizite Gespräche über Sex unangenehm sind, kann mit kleinen Kindern das Thema zuerst über Erzählungen zu Tieren und deren Sexualität besprechen. Auch gibt es gute Bücher zum Thema, die Eltern herumliegen lassen können. So erkunden Kinder das Thema im eigenen Tempo. Generell sollen Kinder verstehen, dass Sex unter Erwachsenen etwas sehr Schönes sein kann, wenn es alle Beteiligten wollen.

Aufklärung besteht der Expertin zufolge aus vielen kleinen Schritten, deren Tempo Eltern und Kinder gemeinsam gestalten. Denn Kinder nehmen Informationen leichter häppchenweise auf. Vor allem aber sollte man Kinder nie mit späteren Antworten vertrösten – sonst kommt es am Ende doch noch zu diesem einen ultrapeinlichen Gespräch. ●