

# «Aufklärung

## BEGINNT BEI DER GEBURT»

Kinder über Sexualität aufzuklären, ist eine zentrale Aufgabe der Eltern. Wir sprechen mit Sexualpädagogin Vera Studach über Vertrauen, Neugierde und Akzeptanz.



### INTERVIEW MIT VERA STUDACH

Sexualpädagogin und Stellenleiterin der Fachstelle Liebesexundsoweiter in Winterthur

#### **Frau Studach, welchen Herausforderungen begegnen Eltern bei der Aufklärung ihrer Kinder?**

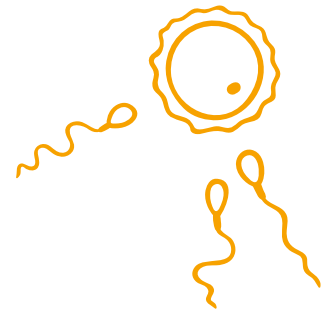
*Es braucht Geduld, Vertrauen und Nähe zu den Kindern, damit man mit ihnen offen über Sexualität sprechen kann.*

#### **Wie kann eine gute Aufklärung gelingen?**

*Vermittelt man dem Kind ein gutes Körpergefühl, ist schon viel erreicht, das heisst unter anderem, alle Körperteile und die verschiedenen Gefühle genau kennenzulernen. Damit die Kinder einen positiven Bezug zu ihren Genitalien bekommen, kann es helfen, diese gemeinsam anzuschauen und zu beschreiben.*

#### **Welche Fehler kann man bei dem Thema machen?**

*Zu lange damit warten, denn die Aufklärung beginnt bereits bei der Geburt. Kinder haben ein*



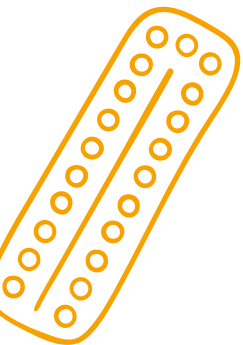
*Recht auf sexuelle Aufklärung. Eltern sollen auf das Kind zugehen und nicht warten, bis es Fragen stellt. Es gibt heutzutage Mädchen, die mit acht bereits ihre Menstruation bekommen. Einige davon werden nicht auf dieses Ereignis vorbereitet.*

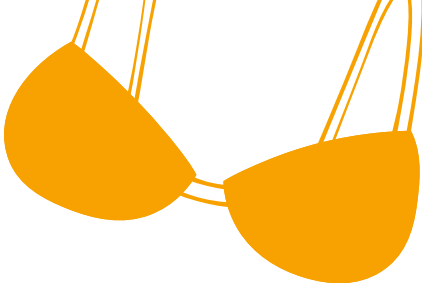
#### **Warum ist eine frühe Aufklärung wichtig?**

*Weil das Kind lernen sollte, dass es selber seine Bedürfnisse und Grenzen definieren kann und soll. Welche Berührungen okay sind und welche nicht. So kann es sich wehren. Auch dafür ist es wichtig, bei der Aufklärung die intimen Körperteile zu benennen und ihre Funktionen zu erklären. Wenn es seine Bedürfnisse kennt, gelingt es später besser, eine lustvolle Sexualität zu leben.*

#### **«Wie kommen eigentlich die Babys in den Bauch?»: Wie detailliert sollte die Antwort der Eltern auf diese Frage ausfallen?**

*Die Antwort sollte dem Alter des Kindes, seinem Entwicklungsstand und dem Wissensbedürfnis angemessen sein. Es muss aber auch nicht alles bis ins letzte Detail erklärt werden. Ist man über die Frage des Kindes erstaunt, darf man sich als*






Eltern auch die Frage stellen, warum das Kind überhaupt danach fragt. Die Eltern sollten dann bei der Erklärung authentisch sein.


**Wie können Eltern erkennen, dass das Kind das Bedürfnis hat, über Liebe oder Sex zu sprechen?**

Meistens fragen die Kinder selbst ziemlich direkt. Wenn ein Kind in diesem Bereich zurückhaltend ist, soll man selber signalisieren, dass man grundsätzlich gesprächsbereit wäre. Oft hilft es Eltern, bei kleineren Kindern ein Aufklärungsbuch zur Hand zu nehmen.

**Viele Kinder beginnen bei «Doktorspielen» ihren Körper zu entdecken: Wie sollte man auf dieses Bedürfnis reagieren?**



Das ist ein ganz normaler Entwicklungsprozess. Kinder entdecken spielerisch ihren Körper und den der anderen. Wichtig ist, ihnen auch hier zu zeigen, dass es Grenzen gibt, die nicht überschritten werden dürfen. Zum Beispiel: «Nein heisst Nein!» oder «Nichts in Körperöffnungen stecken».



**Immer wieder liest man, dass bereits Primarschüler einander auf ihren Smartphones Pornos schicken. Wie sollte man als Eltern mit diesem Thema umgehen?**

Tatsächlich werden manche schon sehr früh mit solchen Bildern konfrontiert. Deshalb ist es umso



## Buchtipps

«**Mein erstes Aufklärungsbuch**» von Dagmar Geisler und Holde Kreul

«**Klär mich auf**» von Katharina von der Gathen und Anke Kuhl

«**AnyBody**» von Katharina von der Gathen

«**Alles Familie!**» von Alexandra Maxeiner und Anke Kuhl

«**Make Love**» von Ann-Marlene Henning und Tina Bremer-Olszewski

Oder auch online auf:  
[sexualerziehung-eltern.ch/de](http://sexualerziehung-eltern.ch/de)

wichtiger, dass die Kinder wissen, wie sie solche Bilder einordnen können. Als Eltern sollte man nicht überreagieren, sondern mit dem Kind über die Bilder sprechen, die es gesehen hat.

**Soll man Buben und Mädchen getrennt voneinander aufklären?**

Je nach Alter fällt es Buben wie Mädchen einfacher, geschlechtergetrennt über Sexualität zu sprechen. Es ist jedoch auch wichtig, dass Buben und Mädchen voneinander lernen und sich miteinander darüber austauschen können.

**Wie schaffe ich es als Elternteil, dass mein Kind mir vertraut und sich auch mit «peinlichen» Fragen an mich wendet?**

Mit einer guten Vertrauensbasis. Dazu gehört, dass die Eltern das Kind ernst nehmen und ihm das Gefühl geben, dass es so sein darf, wie es ist.

Text: Daniel Schriber

