



Knowhow [Sexualität](#) [Familie](#)

♡ 27 💬 2

## Hilfe, wie sage ich's meinem Kind? Wie Aufklärung heute funktioniert



**Katja Fischer**

Zürich, am 05.05.2022

Plötzlich sind da diese Fragen über Liebe, Sex und Genitalien. Und du ringst als Elternteil um Antworten. Wann und wie du die Aufklärung deiner Kinder richtig angeht und welchen Part soziale Medien übernehmen, erklärt eine Expertin.

Beim Aufklären ist es ein bisschen wie mit dem Kinderkriegen. Es gibt nie den perfekten Zeitpunkt. Obwohl ich wusste, dass meine Tochter irgendwann die ersten Fragen über Sexualität stellen wird, war ich dennoch nicht bereit dafür, als es dann soweit war. Vielleicht, weil sie doch gefühlt gerade noch ein Baby war (und für mich als Mutter sowieso immer

bleiben wird). Und dann plötzlich, ohne Vorwarnung, diese existenziellen Dinge von mir wissen wollte: Wie sie damals in meinen Bauch gekommen ist. Über welchen Weg sie es dann wieder rausgeschafft hat. Und wieso sie eigentlich keinen Penis hat.

Warum die sexuelle Aufklärung Eltern überraschen und überfordern kann, weiss Vera Studach. Sie ist Fachfrau für Sexuelle Gesundheit in Bildung und Beratung SGCH und Leiterin der sexualpädagogischen Fachstelle «[liebesexundsoweiter](#)» in Winterthur. In dieser Funktion besucht sie regelmässig Schulklassen und leitet Elternabende zum Thema Aufklärung.

**Frau Studach, meine sechsjährige Tochter löchert mich mit ersten Fragen zur Sexualität. Ich fühle mich überrumpelt, damit habe ich noch nicht gerechnet.**

**Vera Studach:** Offenbar sind Sie überrascht und auf dem linken Bein erwischt worden. Sehen Sie es als Chance, dass Ihre Tochter Ihnen vertraut und von sich aus auf Sie zukommt. Versuchen Sie einfach, möglichst direkt und klar zu antworten, als wenn es eine andere Frage wäre, die Ihre Tochter bewegt. Diese Fragen früh zu beantworten schafft Vertrauen. Irgendwann kommt Ihre Tochter dann in ein Alter, in dem es ihr vielleicht peinlich sein wird, mit Ihnen darüber zu sprechen. Auch das ist aber normal. Dann werden gleichaltrige Freundinnen die ersten Ansprechpersonen sein.

**Sie ist aber gerade erst sechs geworden. Ist das nicht früh?**

Nein, das ist in diesem Alter völlig natürlich. Mal abgesehen davon: Es ist nie zu früh für Aufklärung, wenn das Bedürfnis vom Kind ausgeht. Die ersten Körperfragen kommen meist sogar schon zwischen drei und sechs Jahren. Bereits dann ist es wichtig, in verständlichen Worten darauf einzugehen.

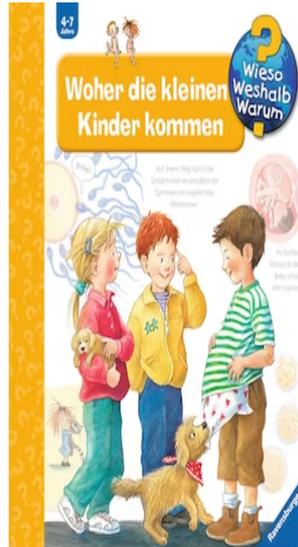
**Warum fällt es schwer, auf simple Fragen wie «Mami, wieso hast du Haare da unten?» die richtige Antwort zu finden?**

Es ist für Eltern oft schwierig, weil sie selbst nicht gelernt haben, über Themen, die mit Sexualität zu tun haben, zu sprechen. Nicht umsonst nennt man «die Haare da unten» immer noch Schamhaare.

**Ich habe meiner Tochter einige altersgerechte Aufklärungsbücher gekauft und bin überrascht, wie präzise es darin um Sex, die Befruchtung und Geschlechtsteile geht.**

Ich erinnere mich, dass mich das damals bei meinen eigenen Kindern auch erstaunte. Je nach Buch sind es tatsächlich viele anatomische Informationen, die Sie jedoch nach eigenem Gutdünken weglassen können.

Kinderbuch + Jugendbuch



**16.70**  
**Ravensburger Woher die kleinen Kinder kommen (Doris Rübél)**

★★★★★ 3



Kinderbuch + Jugendbuch



**14.-**  
**Mein Körper gehört mir! (Dagmar Geisler)**

★★★★★ 6



Kinderbuch + Jugendbuch





## 15.10

Der Tag, an dem Papa ein heikles Gespräch führen wollte (Marc-Uwe Kling)



### **Sind es teilweise zu viele Infos?**

Ich finde es gut, dass viele Informationen angeboten werden. Das Kind filtert selbst und pickt sich das heraus, was es wissen will. Oder es fragt nach, wenn es noch mehr erfahren möchte. Verwenden Sie bei den Erklärungen für die Geschlechtsteile von Anfang an die richtigen Namen. Zum Beispiel Vulva für den äusseren Teil der weiblichen Genitalien.

### **Also auch nichts mit Bienchen und Blümchen.**

Mit Bienchen- und Blümchengeschichten erzählen Sie dem Kind bewusst Unwahrheiten, die Sie später korrigieren müssen. Das macht keinen Sinn und nimmt das Kind nicht ernst in seinen Bedürfnissen.

### **Trotzdem entdecken Kinder die Sexualität spielerisch. Was hat es mit dem Dökterlen auf sich?**

Sie erkunden ihren Körper gemeinsam beim Spielen. Das ist bei gleichaltrigen Kindern okay. Und eigentlich auch ein guter Moment, um Aufklärungs-Themen aufzugreifen. Als Eltern sollten Sie auf jeden Fall aktiv über die Regeln des Doktorspiels sprechen: Es sollte zum Beispiel nur mit ungefähr gleichaltrigen Kindern und nicht in einem geschlossenen Raum passieren. Und sie sollten nichts in Körperöffnungen stecken. Ausserdem soll jedes Kind jederzeit Nein sagen dürfen und damit respektiert werden. Es ist sowieso ein wichtiger Punkt der Sexualerziehung, dem Kind beizubringen, für sich selbst einzustehen und sich zu wehren.

«Die emotionale Ebene kommt bei der Aufklärung oft zu kurz.»

---

### **Was sollte ich für eine gelungene Aufklärung sonst noch beachten?**

Die emotionale Ebene kommt oft zu kurz. Beziehen Sie immer wieder Gefühle mit ein. Vor allem auch dann, wenn es um die Prävention von sexuellen Übergriffen geht. Was verursacht ein schönes Gefühl? Was, wenn kein gutes Gefühl dabei ist? Und ebenso wichtig: Schaffen sie als Eltern von Anfang ein Klima, in dem Sexualität auch ihren Platz hat.

### **Wie gelingt uns das?**

Zeigen Sie, dass Sie sich als Eltern gern haben. Verstecken Sie Zärtlichkeiten und Küsse nicht vor den Kindern, aber vermitteln Sie auch, dass Sie Intimbereiche haben, die Sie nicht mit den Kindern teilen. Trotz oder gerade wegen des Alltagsstresses, in dem Sie sich befinden, sollten die Zuwendungen nicht zu kurz kommen. Sie als Eltern sind Vorbild, ihre Kinder schauen ab.

### **Durch Smartphones und soziale Medien kommen die Kinder heute früh und ausgiebig mit Sex-Inhalten in Kontakt. Es scheint, als wüssten sie ab einem gewissen Alter eh schon alles – ein Trugschluss?**

Hier bekommen die Kinder ein einseitiges und verzerrtes Bild von Sexualität, das lediglich vorgibt, alles zu umfassen. Sexualpädagogik ist gerade deshalb so wichtig, weil sie dieses Bild berichtigt und ergänzt. Zudem: Nur weil die Kinder die Dinge sehen, heisst es nicht, dass sie sie richtig einordnen können. Sobald Eltern ihren Kindern den Zugang zu den neuen Medien ermöglichen, müssen sie sie beim Konsumieren begleiten.

### **Haben Social Media die Aufklärungsarbeit verändert?**

Ja, sehr. Während früher ein Aufklärungsbuch hingelegt wurde und die Kinder bestenfalls noch etwas direkte Information dazu bekamen, ist es heute für uns als Erwachsene vor allem die Aufgabe, ihnen zu helfen, sich im Informations-Überangebot zurechtzufinden. Denn nicht alles ist negativ in den sozialen Medien. Es gibt viele Influencerinnen und Influencer auf Tiktok, Youtube oder Instagram, die durchaus wichtige und wertvolle Inhalte teilen. Zum Beispiel zum Thema Body Positivity oder Transidentität. Die Kinder fühlen sich von ihnen verstanden und



Vera Studach leitet die sexualpädagogische Fachstelle «liebesexundsoweiter» in Winterthur. Sie und ihr Team besuchen rund 1000 Schulklassen pro Jahr.

Bild: liebesexundsoweiter

### **Apropos Fülle: Hat sich das Themenspektrum der Sexualpädagogik in den vergangenen Jahren vergrössert?**

Durchaus. Themen wie Transidentität, Sexting, LGBTQI... Die Sexualerziehung umfasst ein Riesenspektrum. Grundsätzlich lässt sich sagen: Ein Kind ist immer noch gleich neugierig wie vor 20 Jahren, daran hat sich nichts geändert.

### **Was ist aber mit Kindern, die keine Fragen stellen? Was, wenn meine Tochter nicht von sich aus auf mich zugekommen wäre?**

Sie sollten es nie dazu drängen. Die traditionelle Möglichkeit ist, immer mal wieder «zufällig» ein Aufklärungsbuch im Wohnzimmer liegen zu lassen. Bis es von sich aus eine Neugierde fürs Thema entwickelt.

---

*«Wenn man die Aufklärung als ganzheitlich versteht, beginnt die Sexualerziehung schon ab der Geburt.»*

---

**Und dann packe ich die Chance beim Schopf und führe mit meinem Kind ein Gespräch.**

Jein. Das berühmte eine Aufklärungsgespräch gibt es nicht. Aufklärung bedeutet mehr als ein einmaliges Gespräch, es ist ein Prozess. Eltern sollen immer wieder Gelegenheiten wahrnehmen, zum Beispiel, wenn es beim gemeinsamen Fernsehschauen ums Thema geht. Oder im politischen Rahmen, zum Beispiel im Vorfeld einer Abstimmung wie letztes Jahr zur «Ehe für alle».

**Wann sollten Eltern den Aufklärungsprozess aktiv starten? Wann ist es zu spät?**

Wenn man die Aufklärung als ganzheitlich versteht, beginnt die Sexualerziehung schon ab der Geburt. Beim Waschen der Genitalien eines Babys zum Beispiel ist es wichtig, die richtigen Worte dafür zu verwenden. So lernt das Kind genug früh, eine Sprache für die Sexualität zu finden. Ab circa zwei, drei Jahren stellen viele Kinder dann erste Fragen zu ihrem und anderen Körpern. Es ist wichtig und richtig, dann die Fragen möglichst genau zu beantworten. Verlassen Sie sich nicht darauf, dass die Schule diese Aufgabe übernimmt, das kommt erst später im Unterricht, meist ab der 5. Klasse. Wenn man bedenkt, dass die Kinder heute früher in die Pubertät kommen also noch vor einigen Jahren, eigentlich zu spät.

**Meine Tochter wird diesen Sommer eingeschult. Welche konkreten Themen sollten wir zu Hause bis zur Sexualkunde im Unterricht schon besprechen?**

Als Eltern können Sie die Kinder schon zwischen sechs bis acht Jahren auf die Menstruation und den Samenerguss vorbereiten, über verschiedene Beziehungs- und Familienformen sprechen und mehr Einzelheiten zum Fortpflanzungszyklus geben. Auch über Freundschaft, Verliebtheit und Umgang miteinander diskutieren, die Unterschiede zwischen Kuschn und sexuellen Berührungen erklären oder erwähnen, dass Männer Männer und Frauen Frauen lieben können. Ab etwa neun Jahren ist es dann wichtig, über die körperlichen Veränderungen in der Pubertät aufzuklären. Betonen Sie als Eltern auch immer wieder, dass jeder Mensch gleich viel wert ist, trotz mancher Unterschiede in Geschlecht, sexueller Identität und Vorlieben.

Dieser Artikel gefällt mir!

27 Personen gefällt dieser Artikel





## Katja Fischer

Senior Editor

Anna-und Elsa-Mami, Apéro-Expertin, Gruppenfitness-Enthusiastin, Möchtegern-Ballerina und Gossip-Liebhaberin. Oft Hochleistungs-Multitaskerin und Alleshaben-Wollerin, manchmal Schoggi-Chefin und Sofa-Heldin.

Folgen

## Sexualität

Folge Themen und erhalte Updates zu deinen Interessen

Folgen

## Familie

Folge Themen und erhalte Updates zu deinen Interessen

Folgen

## Diese Beiträge könnten dich auch interessieren



Knowhow [Sexualität](#)

«Erregung und Aufregung liegen nahe beieinander»



Knowhow [Sexualität](#)

Tschüss Sex: Wie Kinder das Liebesleben von Paaren verändern



## Hintergrund [Familie](#)

Darf ich mein Kind auf den Mund küssen?

## 2 Kommentare



Dein Kommentar...

Hilfreichste ▾



[Anonymous](#)

vor einem Monat



+2



Danke für den wichtigen Beitrag! Ein weiteres, tolles Buch, für das wir uns nach langer und intensiver Recherche entschieden hatten: [Von wegen Bienen und Blümchen. Aufklärung, Gefühle und Körperwissen](#) - Dass die „schnellste Samenzelle die Eizelle befruchtet“, ist eine Lüge des Patriarchats, wie ich kürzlich gelernt habe. Deshalb formulieren wir diesen Teil jeweils um.

[← Antworten](#)



[altom](#)

vor 24 Tagen



0



Mega wichtiges Thema - merci vielmals!

Erst bei der Auseinandersetzung damit, wie wir dies mit unseren Kindern angehen wollen, ist uns bewusst geworden, dass viel zu wenige Kinderbücher klarstellen, dass Sex etwas ist, dass nur Erwachsene mit Erwachsenen tun, wenn beide (alle) einverstanden sind - und es nicht etwas ist, was Erwachsene mit einem Kind machen.

Dieses Buch fanden wir sehr schön umgesetzt:



Kinderbuch + Jugendbuch



**16.70**

Ein Baby in Mamas Bauch (Anna Herzog)

★★★★★



[← Antworten](#)

### Hilfe und Kontakt

Service

Über uns

Standorte

Social Media

 Schweiz – Deutsch

MWST:

Inkl. MwSt. 

### Statt Preise

1. Einzelpreise der Produkte im Set

### Unsere Onlineshops

digitec.ch, galaxus.de, galaxus.at