



Körper erleben (Kinder 0-5 Jahre)

Die vielfältigen sinnlichen und körperlichen Erfahrungen in den ersten Lebensjahren beeinflussen das Wohlbefinden eines Kindes und wirken bis ins Erwachsenenalter. Ein Grundstein für späteres sexuelles Erleben wird bereits in der frühen Kindheit gelegt, indem Kinder den eigenen Körper von Anfang an als etwas Liebens- und Schützenswertes erfahren.

Die sexuelle Entwicklung von Kindern wird von Erfahrungen und Erlebnissen geprägt, die nicht im engeren Sinn sexuell sind. Sexualität ist nicht ein isolierter Teil, sondern eng mit der gesamten körperlichen und seelischen Entwicklung verknüpft. Sexuallerziehung ist eine wichtige Aufgabe der Erziehungsverantwortlichen. Es gibt keine einmalige Aufklärung, sondern es ist vielmehr ein fortlaufender Prozess, der in der frühen Kindheit beginnt und in vielen alltäglichen Situationen und nonverbalen Reaktionen stattfindet. Eine Sprache für Sexualität zu finden kann eine echte Herausforderung sein, die nicht selten mit Unsicherheit, Angst oder Scham verbunden ist.

Vorbild sein

Kinder lernen viel über Körper, Liebe und Sexualität am Beispiel ihrer Bezugspersonen. Mütter und Väter sind Vorbilder – auch in sexuellen Themen. Das zeigt sich, wie sie mit Nacktheit und Scham umgehen, wie sie ihren Körper pflegen, wie sie sich berühren, geniessen, abgrenzen, wie sie Sinnlichkeit und Zärtlichkeit austauschen. Mütter und Väter können ihren Kindern Körperlichkeit und Sexualität als etwas Schönes, Positives und Natürliches vermitteln. Dies ist eine wichtige Grundlage für das körperliche Wohlbefinden von Mädchen und Jungen.

Den Körper erkunden

Kleinkinder haben ein angeborenes Bedürfnis nach Körperkontakt und Zärtlichkeit. Alles was einem Kind das Gefühl von Vertrauen, Geborgenheit und Verlässlichkeit gibt, fördert die gesamte Entwicklung des Kindes. Dies ermöglichen etwa entsprechende Erfahrungen beim Stillen, Baden, beim gestreichelt oder getragen werden. Oder das schöne Gefühl auch mal nackt und ohne Windel strampeln zu dürfen. Bereits im ersten Lebensjahr erkunden Babys ihren eigenen Körper und berühren dabei auch ihre Geschlechtsorgane.

Selbststimulation

Ein Kleinkind will seinen eigenen Körper entdecken und dabei herausfinden, wo es sich beim Streicheln besonders angenehm, kitzlig und schön anfühlt. Eltern können mit ihrer positiven Haltung signalisieren, dass sie die Neugier ihres Kindes auch hier unterstützen. Genitale Selbststimulation ist eine eindrückliche Erfahrung und hat eine andere Qualität als die von Erwachsenen, die bei der Selbstbefriedigung einen Orgasmus anstreben. Kinder tun dies, um sich zu beruhigen vor dem Einschlafen

oder einfach weil es sich schön anfühlt. Viele Erwachsene fühlen sich befangen, weil ihnen als Kind mit Worten oder ablehnender Mimik oder Gestik eine negative Bewertung vermittelt wurde. Doch sich selbst liebevoll zu berühren und zu streicheln ist etwas Schönes und ganz Natürliches. Es tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Es gilt dann Grenzen zu setzen, wenn das in der Öffentlichkeit geschieht. Ein Kind soll darauf aufmerksam gemacht werden, dass das Spielen an den Geschlechtsorganen nicht in die Öffentlichkeit gehört, weil das anderen Leuten unangenehm sein könnte. Es soll früh lernen, im körperlichen und sexuellen Bereich die Grenzen anderer zu respektieren um auch eigene Grenzen erkennen und dazu stehen zu können. Dem Kind kann etwa erklärt werden, dass Sexualität etwas Privates ist, das man nicht mit allen Leuten teilt.

Körper erforschen

Die Motivation der Kinder, ihre Körper gegenseitig zu untersuchen, entsteht aus kindlicher Neugier, sie wollen die Unterschiede sehen und erforschen. Das gehört zur normalen Entwicklung von Mädchen und Jungen.

Erwachsene reagieren manchmal besorgt oder verunsichert, wenn sie das beobachten, vor allem dann wenn sie selber als Kind erlebt haben, dass alles unterhalb des Bauchnabels als verboten oder 'schmutzig' gilt.

Viele Eltern wünschen sich Orientierung, wie sie sich in solchen Situationen verhalten sollen. Folgende Regeln vermitteln Sicherheit, auch wenn es darum geht mit den Eltern anderer Kinder zu vereinbaren, wie in den Familien damit umgegangen wird:

Regeln für «Doktorspiele»¹ :

- jedes Mädchen/ jeder Junge bestimmt selbst, mit wem sie/er Doktor spielen will.
- Mädchen und Jungen streicheln und untersuchen einander nur so viel, wie es für sie selber und die anderen Kinder schön ist.
- kein Mädchen/ kein Junge tut einem anderen Kind weh!
- Niemand steckt einem anderen Kind etwas in den Po, in die Scheide, in den Penis, in die Nase oder ins Ohr.
- Grössere Kinder, Jugendliche und Erwachsene haben bei Körperspielen nichts zu suchen.
- Hilfe holen ist kein Petzen!

Schutz vor Grenzverletzungen

Bezugspersonen müssen dafür sorgen, dass diese Regeln eingehalten werden. Es ist wichtig, dass Kinder vor grenzverletzenden Handlungen durch andere Kinder oder Erwachsene geschützt werden. Manche Eltern sprechen jedoch unangemessene Verbote aus, z.B. niemanden ausserhalb der Familie zu küssen oder sich niemals nackt zu zeigen. Sie tun dies geprägt durch die Sorge, dem Kind könnte etwas

¹ Quelle: Enders, Ursula; Wolters, Dorothee (2009): Wir können was, was ihr nicht könnt. Ein Bilderbuch über Zärtlichkeit und Doktorspiele. Köln: Mebes & Noack.

passieren. Solche Einschränkungen sind nicht altersgemäss und verhindern bedeutsame Erfahrungen.

Prävention von sexueller Gewalt

Kinder brauchen unseren Schutz. Wenn die kindliche Neugier zur Befriedigung fremder Bedürfnisse ausgenutzt und dabei die körperliche Integrität verletzt wird, ist das eine Form von sexueller Gewalt. Die Verantwortung für den Schutz der Kinder liegt immer in der Pflicht ihrer Bezugspersonen. Eine Erziehung, welche auch Fragen zur Sexualität einbezieht, ist ein wichtiger Beitrag zur Vorbeugung sexueller Übergriffe. Kinder, welche über ihren Körper Bescheid wissen, eine Sprache für ihre Gefühle und ihren Körper haben, sind eher in der Lage, ungewollte Berührungen zurückzuweisen.

Mehr Infos dazu gibt es auf der Webseite von [Kinderschutz Schweiz](#).

Körperorientierte Spiele

Körperorientierte Spiele sind wichtig, um andere Kinder zu erforschen und zu berühren. Sie machen dabei wichtige Erfahrungen: Was empfinde ich als angenehm? Wie merke ich, dass eine Berührung gut tut, zu fest ist, kitzelt oder Intimitätsgrenzen überschreitet?

Sinnlichkeit, körperliche Erfahrungen und das Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit brauchen Entwicklungsmöglichkeiten.

Körper und Sprache

Dazu gehört auch die Sprache und das Kennenlernen von Wörtern für den Körper. Genau so selbstverständlich wie Ohren, Nase oder Ellbogen benannt werden, sollen auch Begriffe für die Geschlechtsorgane gefunden werden. Es ist wichtig, dass Kinder eine Sprache für den ganzen Körper von Mädchen und Jungen haben. Es ist nicht richtig, den ganzen Unterleib als Bauch oder Po zu bezeichnen, weil sie dafür keine anderen Wörter kennen. Ob dabei eher sachliche Bezeichnungen wie Penis, Vulva oder eher kindliche Namen wie Schnäbi, Spältli genannt werden, liegt in der Empfindung der Eltern. Ausschlaggebend ist es, wie wohl es ihnen selber mit diesen Bezeichnungen ist. Eltern sollen bei der Sexualerziehung generell darauf achten, in Übereinstimmung mit ihrem Gefühl und ihrem Verstand zu reagieren.

Früh ist richtig

Damit Aufklärung in der Familie gelingen kann, müssen Eltern auf ihr Kind zugehen und nicht warten, bis das Kind Fragen stellt. Es gilt bewusst und nicht zu spät zu entscheiden, welche Aufgaben die Eltern selbst übernehmen möchten, oder welche sie mit gutem Gefühl der Schule, den Gleichaltrigen oder den Medien überlassen möchten. Richtig ist es, mit Kindern so über Sexualität zu sprechen, wie es ihrem Alter und ihrem Wissensbedürfnis angemessen ist. Bilderbücher und Elternbroschüren können dabei hilfreich sein. Kinder müssen (und wollen) nicht alles im Detail wissen, sie wollen aber auch nicht auf später vertröstet oder mit unklaren Umschreibungen abgeseigt werden.

Gelegenheiten nutzen

Kleine Kinder stellen viele Fragen, ungehemmt und bei jeder Gelegenheit, manchmal für die Erwachsenen in den unpassendsten Situationen. Schon ganz Kleine wollen oftmals ganz genau wissen, woher die Babys kommen oder etwa wozu die Tampons im Badezimmer verwendet werden. Kinderfragen, die nicht beantwortet werden, bieten Raum für beunruhigende Fantasien und Ängste. Es ist richtig, ihnen eine korrekte Antwort zu geben, altersgerecht, kurz und einfach, nicht zu viel auf einmal, mit verständlichen Wörtern.

Beispiele von Antworten für ein etwa 4-jähriges Kind:

Die Kinder wachsen im Bauch ihrer Mama, du bist auch in meinem Bauch gewachsen, bis du gross genug warst, um aus dem Bauch raus zu kommen.

Ein Tampon ist eine gepresste Watte, die eine Frau in ihre Scheide einführt. Sie braucht das, weil sie an machen Tagen aus dem Bauch blutet. Die Watte braucht es, damit das Blut nicht auf die Unterhose tropft. Manchmal hat eine Frau ein bisschen Bauchweh, aber es ist nicht schlimm und es hört wieder auf.

Ein Kondom ist wie eine kleine Plastiktüte, die ein Mann über den Penis anziehen kann.

Meist sind die Kinder mit einfachen Antworten zufrieden. Und werden mit der Offenheit und Gesprächsbereitschaft ihrer Bezugspersonen ermutigt, später weitere Fragen zu stellen. Kleine Kinder sind neugierig, die meisten geniessen es, gemeinsam mit ihren Bezugspersonen Bilderbücher anzuschauen. Es ist wichtig, diese Zeit nicht ungenutzt verstreichen zu lassen. Denn später in der Pubertät sind Kinder befangener und weniger offen, mit ihren Eltern über Körper und Sexualität zu sprechen. Es gibt auch Kinder, die keine Fragen stellen.

Dann gibt es die Möglichkeit, bewusst Gelegenheiten zu schaffen. Beispiele:

- wenn eine Frau in der Nachbarschaft schwanger ist, kann über Schwangerschaft gesprochen werden
- beim Geburtstag des Kindes erzählen, wie die Eltern (Grosseltern) den Tag der Geburt erlebt haben
- ein homosexuelles Paar zieht in die Nachbarwohnung ein, dabei kann auf Vielfalt und unterschiedliche Lebensformen aufmerksam gemacht werden

Bilderbücher

Bilderbücher bieten eine gute Gelegenheit, um sorgfältig an das Thema Sexualität heranzuführen. Wenn Kinder signalisieren, dass sie das Thema nicht interessiert, dann gilt es behutsam zu sein und auf die kindlichen Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. Dann ist es vielleicht einfach nicht der richtige Zeitpunkt und das soll respektiert werden - und bei einer anderen Gelegenheit wieder versucht werden.

Mütter und Väter

Untersuchungen zeigen, dass es vor allem die Mütter sind, die mit ihren Kindern über den Körper sprechen. Buben und Mädchen schätzen es, wenn sie die Aufmerksamkeit von beiden Elternteilen bekommen. Im Idealfall tauschen sich Mütter und Väter über die Entwicklungsschritte und den Wissensbedarf ihrer Kinder aus und teilen sich die Aufgaben der Sexualerziehung. Väter können z. B. ihren kleinen Jungen besser erklären, wie sie ihren Körper und ihren Penis waschen und pflegen. Mütter wissen dafür besser über Menstruation Bescheid.

Unterschiedliche Entwicklung

Jedes Kind entwickelt sich nach seinem eigenen Rhythmus und zeigt individuelle Eigenheiten. Es ist wichtig, dass Eltern diese Unterschiede anerkennen und gelassen und zuversichtlich sind, wenn das eigene Kind etwas länger für einen Entwicklungsschritt braucht, oder aber schneller und früher ist als andere. Mütter und Väter können grundsätzlich ihrer eigenen Einschätzung vertrauen. Es ist gut, wenn sie den Austausch mit Vertrauenspersonen oder Fachpersonen suchen, wenn Irritationen auftauchen, wenn sie sich Sorgen machen oder eine Beratung notwendig ist.

Wenn Sie mehr dazu lesen wollen:

[Broschüre „Sexualerziehung von Kleinkindern und Prävention von sexueller Gewalt“ der Stiftung Kinderschutz Schweiz und der Mütter- und Väterberatung Schweiz](#) (PDF gratis)

[Broschüre „Liebevoll Begleiten ... Körperwahrnehmung und körperliche Neugier“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#) (PDF gratis)

Wenn Sie nach einem geeigneten Bilderbuch suchen:

[Medienliste Sexualpädagogik der Berner Gesundheit](#)

Wenn Sie sich Beratung zur Sexualerziehung Ihres Kindes wünschen:

[Sexualpädagogik Berner Gesundheit](#)

Wenn Sie sich Sorgen machen, Ihr Kind könnte eine belastende sexuelle Erfahrung erlebt haben:

[Kinderschutzgruppe Inselspital](#)

Text: Berner Gesundheit/Bernadette Schnider