



Körper erleben (Kinder 0 bis 5 Jahre)

Die vielfältigen sinnlichen und körperlichen Erfahrungen in den ersten Lebensjahren beeinflussen das Wohlergehen 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, sozialen und emotionalen Entwicklung verknüpft. 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 ist für manche Eltern eine Herausforderung, die manchmal mit Unsicherheit, Angst oder Scham verbunden ist.

Natürlichkeit und Freude

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. Es tut allen gut, wenn Mütter und Väter ihren Kindern zeigen, dass Körperlichkeit und Sexualität etwas Schönes, Positives und Natürliches ist.

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.

Die Lust entdecken

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 berühren sich, 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 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. Dabei kann es lernen, im körperlichen und sexuellen Bereich die eigenen und die Grenzen anderer zu respektieren. Dem Kind kann etwa erklärt werden, dass Sexualität etwas Privates ist, das man nicht mit allen Leuten teilt.

Regeln vermitteln Sicherheit

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 können Sicherheit vermitteln, auch wenn es darum geht mit den Eltern anderer Kinder zu vereinbaren, wie in den Familien damit umgegangen wird:

Regeln für «Doktorspiele»_ von Ursula Enders

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

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. 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.

Früh ist richtig

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. Kinder müssen (und wollen) nicht alles im Detail wissen, sie möchten aber auch nicht auf später vertröstet oder mit unklaren Umschreibungen abgespeist werden.

Beispiele von Antworten für ein etwa 4-jähriges Kind:

- Die Kinder wachsen im Bauch ihrer Mama, du bist auch in mir 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 kurzen, einfachen und verständlichen 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 wäre schade, diese Zeit 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 gut, wenn 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. Wenn sich Bezugspersonen von Kindern Sorgen machen oder wenn Irritationen auftauchen, können sie den Austausch mit Vertrauenspersonen oder Fachpersonen suchen, um gemeinsam die Situation einzuschätzen.

Prävention von sexueller Gewalt

Kinder brauchen 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 Informationen dazu gibt es auf der Website von [Kinderschutz Schweiz](#).

Weiterführende Informationen

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: Bernadette Schnider, Bereichsleiterin sexuelle Gesundheit