

LUCA & LUMI

LERNEN SICH KENNEN

Ein feinfühliges
Aufklärungsbuch



Autorin

Antonia Pichler

Illustratorin

Anna Marshall

Autorin der Broschüre

Nadine Mecklenbrauck

Liebe Eltern, liebe Menschen, die Kinder in ihrer Entwicklung begleiten,

Kinder sind neugierig auf alles, was in ihrer Entwicklung auf sie wartet. Und sie benötigen die Unterstützung von uns Erwachsenen, um Informationen und Erfahrungen einzuordnen. Sexualaufklärung und Sexualerziehung sind wichtige Bestandteile in der Begleitung von Kindern. Sie tragen zur (sexuellen) Sozialisation bei und sorgen dafür, dass aus einem Kind ein handlungsfähiges sexuelles Wesen bzw. eine Persönlichkeit werden kann, die ihre Grenzen und Bedürfnisse wahrnimmt, achtet und kommuniziert. Dabei können (Bilder-)Bücher helfen – als Gesprächseinstieg sowie als Quelle für Sachinformationen.



Wie setze ich das Buch / die Bücher am besten ein?



- Den optimalen Zeitpunkt, um das jeweilige Buch mit einem Kind zu lesen bzw. zu betrachten, bestimmt das Kind. Es sollte die Idee haben, sich das Buch anzuschauen.
- Beachten Sie beim Vorlesen die Grenzen des Kindes. Wenn das Kind nach kurzer Zeit kein Interesse mehr zeigt, kann das ganz banale Gründe haben. Es kann aber auch ein Hinweis dafür sein, dass das Kind manche Informationen zunächst in Ruhe für sich verarbeiten muss.
- Lesen Sie nur das vor, was dem Kind wichtig ist. Manchmal wollen Kinder einige Seiten überspringen. Gehen Sie darauf ein und bestehen Sie nicht auf der richtigen Reihenfolge oder auf Vollständigkeit.
- Antworten Sie nur auf Fragen, die gestellt werden. Wir Erwachsenen neigen dazu, mehr Informationen bereitzustellen, als eigentlich erfragt wurden.
- Wenn das Kind das Buch allein lesen oder betrachten möchte, bieten Sie an, dass es sich bei Fragen an Sie wenden kann. Dadurch machen Sie eine Offenheit bezüglich der Thematik deutlich.
- Die Bücher „Lumi lernt sich kennen“ und „Luca lernt sich kennen“ eignen sich hervorragend, um in kleinen Gruppen über den eigenen Körper ins Gespräch zu kommen (z. B. in Kindergarten und Schule). Behalten Sie auch hier die Bedürfnisse aller Kinder im Blick.



Was ist kindliche Sexualität?

Lange Zeit wurde davon ausgegangen, dass Sexualität Erwachsenen vorbehalten sei. Heute wissen wir, dass jeder Mensch als sexuelles Wesen geboren wird. Schon Säuglinge haben sexuelle Gefühle. Ab dem ersten Lebensjahr spielen Kinder, wenn sie keine Windeln anhaben, gerne und ausgiebig mit ihren Genitalien. Sie entdecken den Penis oder die Vulva genauso, wie sie ihre Füße und Hände entdecken, nur dass sie bereits früh die Erfahrung machen, dass Berührungen hier schöne Gefühle auslösen. Gesellschaftliche Normen werden erst im Laufe der Kindheit verinnerlicht. Kinder können also zunächst nicht einordnen, was gesellschaftlich akzeptiert ist. Hier brauchen sie Begleitung durch Erwachsene.



Wie entwickelt sich die Sexualität bis zum Grundschulalter?

Ab dem dritten Lebensjahr nimmt die körperliche und seelische Selbstständigkeit zu und es finden zahlreiche Entwicklungsschritte statt. Kinder beginnen, sich für Geschlechterunterschiede und die Genitalien der Eltern zu interessieren. Sie genießen ihre Nacktheit und ziehen sich auch in Gegenwart anderer aus. Rollenspiele wie „Mutter-Vater-Kind“ und Erkundungsspiele (früher: „Doktorspiele“) sind beliebt und wichtig. Hier proben Kinder mögliche künftige Geschlechterrollen.

Im Zuge dieser Erprobung experimentieren Kinder häufig mit gesellschaftlich geprägten Vorstellungen von Männlichkeit und Weiblichkeit. Jungen möchten beispielsweise Kleider tragen oder Nagellack ausprobieren. Manche Kinder äußern zeitweise den Wunsch, einem anderen Geschlecht zuzugehören. All dies ist vollkommen normal und gesund. Begleiten Sie Kinder dabei unaufgeregt und wertfrei. Kinder, die sich frei entfalten können, ihren Interessen ganz natürlich nachgehen können und dabei unterstützt statt ausgebremst werden, werden zu starken Persönlichkeiten, die sich etwas zutrauen und den Mut haben, neue Dinge auszuprobieren.

Ab dem fünften Lebensjahr kommt es zu ersten Verliebtheiten, ohne dass es dabei eine sexuelle Komponente gibt. Ab dem sechsten Lebensjahr ist der Zugang der Kinder zur Sexualität stärker kognitiv geprägt und sie erwerben Sachwissen über den menschlichen Körper. Schamgefühle nehmen zu. Zugleich kann es zu ersten sexuell gefärbten Verabredungen und zu sexuell orientierten Spielen, z. B. „Kuss-Spielen“, kommen, die nach festen Regeln ablaufen.



Aufklärung – aber wie?



Vermitteln Sie Kindern altersangemessenes Wissen über den menschlichen Körper, zwischenmenschliche Beziehungen und Sexualität. Bleiben Sie dabei authentisch. Sie dürfen auch mal peinlich berührt und/oder überfordert sein, wenn ein Kind Ihnen Fragen stellt. Teilen Sie dem Kind dann mit, dass es manchmal Themen gibt, über die auch Erwachsene nicht so gut sprechen können oder mit denen sie sich nicht auskennen. Zeigen Sie Bereitschaft, gemeinsam Antworten zu finden.

Verlieren Sie auch die emotionale Aufklärung nicht aus dem Blick („Es ist okay zu sagen, wenn du dich nicht gut fühlst“). Die Stärkung des eigenen Empfindens und das Ernstnehmen von Gefühlen nehmen eine Schlüsselrolle in der Begleitung von Kindern auf ihrem Weg zu starken, selbstbewussten Persönlichkeiten ein. Nur wenn sich Kinder mit all ihren Emotionen angenommen fühlen und diese richtig einordnen können, sind sie in der Lage, für sich und ihre Bedürfnisse einzustehen und Grenzen zu setzen.



Wie begleite ich Erkundungsspiele (früher: „Doktorspiele“) bei Kindern?

Ab einem Alter von circa drei Jahren erforschen Kinder ihre und andere Körper in Form von Erkundungsspielen. Sie ziehen sich dabei nackt aus, erforschen sich von Kopf bis Fuß (auch Genitalien und Anus), vergewissern sich so ihrer Gemeinsamkeiten und finden Unterschiede heraus. Der Umgang der Kinder mit ihren Körpern und Körperbedürfnissen ist dabei spielerisch, neugierig und unbefangen. Kinder wollen keine Erwachsenensexualität praktizieren, wohl aber imitieren. Das heißt, sie werden nicht von Lustgefühlen, sondern von spielerischer Neugier geleitet. Für sie sind diese Erlebnisse einfach Teil einer körperlichen Erfahrung. Die schönen Gefühle, die dabei entstehen, stärken sie in ihrem Körpergefühl und ihrem Vertrauen in die eigene sinnliche Wahrnehmung.

Entscheidend bei Erkundungsspielen ist, dass folgende Regeln eingehalten werden, die Sie gerne mit dem Kind / den Kindern besprechen können:

- Ihr akzeptiert jederzeit ein „Nein“ oder „Stopp“. Alle spielen freiwillig mit und ihr macht nur das, was euch Spaß macht und sich für alle gut anfühlt.
- Ältere dürfen nicht mitspielen. (Alle beteiligten Kinder sind in einem ähnlichen Alter bzw. auf einem vergleichbaren Entwicklungsstand.) Aber ihr könnt jederzeit einen Erwachsenen um Hilfe bitten, wenn ihr euch uneinig seid oder sich etwas nicht gut anfühlt.
- Ein geschützter Ort ist wichtig. Niemand Fremdes sollte euch sehen können.
- Es werden keine Gegenstände / Spielzeuge in Körperöffnungen gesteckt.

10 Tipps, die Kinder stark machen und schützen



1 Benennen Sie Genitalien korrekt

Wenn Kinder sich Erwachsenen im Hinblick auf eine unangenehme körperliche Erfahrung anvertrauen, kann es bei mehrdeutigen Bezeichnungen der Genitalien (z.B. „Schmetterling“, „Nudel“) zu fatalen Missverständnissen kommen. Aber auch, wenn Kinder keine derartigen Erfahrungen machen, gilt: Nur Kinder, die ihren eigenen Körper und dessen Teile gut kennen, lernen auch, zu spüren und zu kommunizieren, was sie wollen und was nicht.

2 Geben Sie Gefühlen Raum

Ermutigen Sie Kinder, Gefühle zuzulassen und zu zeigen. Wir Erwachsenen neigen dazu, Kinder zu beruhigen, indem wir ihnen gut zusprechen („Es ist doch alles gut“, „Das hat doch gar nicht wehgetan“, „Du brauchst keine Angst zu haben“) oder sie ablenken. Vermitteln Sie ihnen stattdessen, dass alle Gefühle – auch Frust, Wut, Angst, Trauer etc. – sein dürfen, ohne dass sie bewertet werden. Nehmen Sie Schamgefühle von Kindern stets ernst und machen Sie diese nicht klein (z.B. „Dir guckt schon keiner was weg“). Kinder lernen so, dass ihr Körper ihnen gehört.

3 Nehmen Sie Körperempfindungen ernst

Der Pulli kratzt? Die Zahnpasta brennt auf der Zunge? Kinder, die lernen, dass ihre Empfindungen und Einwände grundsätzlich von Erwachsenen respektiert werden, zeigen auch in potenziell übergriffigen Situationen ihre Grenzen.

4 Üben Sie „Nein“ und „Stopp“ sagen

Zeigen Sie Kindern, dass es in Ordnung ist, wenn sie „Nein“ oder „Stopp“ sagen und akzeptieren Sie solche Äußerungen, z. B. beim Kitzeln oder der Körperpflege, insbesondere bei der Pflege der Genitalien.



5 Wahren Sie die Grenzen von Kindern

Kein Kind muss jemandem die Hand oder einen Kuss geben, sich umarmen oder im Gesicht berühren lassen. Erklären Sie Kindern, dass sie sich in jeder Situation frei entscheiden können, und helfen Sie ihnen, sich bei Unwohlsein gegen Aufforderungen von außen zu behaupten.



6 Stärken Sie das Körpergefühl von Kindern

Ermutigen Sie Kinder beispielsweise, sich im Spiegel zu betrachten, und fördern Sie sportliche Aktivitäten, um das Körpergefühl zu stärken. Bei Ihren eigenen Kindern ist es entscheidend, Liebe und körperliche Zuneigung zu zeigen. Zudem können Sie in der täglichen Pflege Zärtlichkeit und Achtung für den Körper vermitteln.

7 Vermitteln Sie ein positives Körperbild



Vermitteln Sie Kindern, wie wertvoll ihr Körper ist. Er arbeitet den ganzen Tag dafür, dass sie viele schöne Dinge erleben können. Verzichten Sie auf Wertungen wie „Du siehst aber hübsch aus“ oder „Die Hose macht dich aber schlank“ und respektieren Sie stattdessen das Empfinden des Kindes: „Du fühlst dich schön in diesem Kleid? Super! Das freut mich.“

8 Lassen Sie Kinder ihre Körper erkunden

Kinder entwickeln Selbstbewusstsein und lernen sich abzugrenzen, wenn sie die Möglichkeit haben, ihren Körper kennenzulernen. Ermutigen Sie Kinder, sich mit ihren Körpern vertraut zu machen. Werten Sie nicht, wenn ein Kind mit seinen Genitalien spielt. Verbote würden hier zu Schuld- und Schamgefühlen führen. Vermitteln Sie stattdessen, dass es in Ordnung ist, sich zu berühren, aber nicht in jedem Umfeld. Suchen bzw. schaffen sie gemeinsam Orte, an denen die Erkundung angemessen und sicher ist.



9 Seien Sie Vorbild

Ein liebevoller und respektvoller Umgang unter Erwachsenen prägt Kinder genauso wie ein spielerischer und offener Umgang mit Geschlechterstereotypen. Im familiären Rahmen ermöglicht ein unbefangener Umgang mit Nacktheit eine unbefangene Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Geschlechtern. Hierbei sollten aber natürlich stets auch die Bedürfnisse der Erwachsenen geachtet werden.

10 Vermitteln Sie Vielfalt

Festgefahrene Bilder von Mann, Frau und Familie haben sich längst aufgelöst. Vermitteln Sie Kindern, dass jede Person – auch sie selbst – so leben und sein darf, wie sie sich wohlfühlt. Ermutigen Sie Kinder, ihren eigenen Weg zu gehen. Urteilen Sie nicht in Anwesenheit von Kindern über andere.



Weiterführende Informationen finden Sie auf den Websites der folgenden Institute
BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung): www.bzga.de

Für Fachkräfte

GSP (Gesellschaft für Sexualpädagogik): www.gsp-ev.de

ISP (Institut für Sexualpädagogik): www.isp-sexualpaedagogik.org



Foto: © Praxis 360° Sexualität

Die Autorin dieser Broschüre

Nadine Mecklenbrauck ist Erzieherin, Sexualpädagogin, systemische Beraterin sowie Kinder- und Jugendtherapeutin mit langjähriger Erfahrung in Supervision, Beratung und der Arbeit in Jugendhilfeeinrichtungen.