

LET'S TALK ABOUT



Sexuelle Aufklärung ist immer noch ein Thema, das gerne auf die lange Bank geschoben wird. Wann der beste Zeitpunkt dafür ist, wie man die richtigen Worte findet, was die ideale Dosis an Information ist – Sexualpädagogin Julia Fraiss gibt Antworten.

ELTERLICHE Ausführungen über die Sache mit den Bienen und den Blumen wurde schon seit jeher von der einen oder anderen Unsicherheit begleitet. Heutzutage will man als Mama oder Papa locker, gelassen und natürlich mit dem Thema umgehen, gleichzeitig sind Gespräche zu Sexualität im Alltag häufig noch ein Tabu. „Das Spannungsfeld ist nach wie vor groß“, bestätigt auch Sexualpädagogin Julia Fraiss. Durch einen breiteren Zugang zu Informationen via Internet können, so die Expertin oft Falschinformationen oder ungeeignete Bilder oder Videos unter Kindern kursieren. „Schulworkshops kön-

nen ein wichtiger Teil sein, um aufzuklären“, sagt Fraiss. Sie betont aber auch, dass Eltern immer Hauptansprechpartner bleiben: „Sexuelle Aufklärung kann nicht in einem einzigen Gespräch abgehakt werden, sie ist Teil einer gesamtheitlichen Entwicklung und begleitet die Erziehung von Anfang an. Auch im Erwachsenenalter lernt man noch dazu und die Sexualität verändert sich.“

MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

Die Basis für einen guten Umgang mit dem eigenen Körper wird be-

reits in den ersten Lebensjahren geschaffen. „Viele verstehen unter sexueller Aufklärung Antworten darauf, woher die Babys kommen und wie Erwachsenensexualität funktioniert. Es geht aber immer auch um die Vermittlung von Kompetenzen, die sich positiv auf die eigene Erwachsenensexualität auswirken“, betont die Sexualpädagogin, die den Verein „Speak Up“ gegründet hat.

Alles beginnt mit einer guten Körperwahrnehmung. Das Kind entdeckt die Welt mit allen Sinnen und lernt Angenehmes von Unangenehmem zu unterscheiden. „Wie fühlen sich Kälte und Wärme an,

wie Matsch und Wind“, zählt die Expertin beispielhaft auf. Werde man in Bezug auf derartige Erfahrungen sehr eingeschränkt, könne man sich später nicht so leicht öffnen. „Es geht zudem darum, sich lustvoll im eigenen Körper zu erleben. Dazu gehört es auch, sich selbst zu berühren. Das hat nichts mit Erwachsenensexualität, sondern mit einem spontanen Lustgefühl zu tun“, sagt Fraiss. Je vielfältigere Erfahrungen man machen kann, umso besser gelingt es später, zu artikulieren, was einem gut tut und was nicht und sich vor negativen Erlebnissen zu schützen.“ Wertschätzung für den eigenen Körper begleitet diesen Prozess, so Fraiss, nicht umsonst heiße es: „Was man schätzt, das schützt man.“

VON ANFANG AN BENENNEN

Sexualerziehung beginnt am Wickeltisch. „Man benennt ja die Nase, den Mund, die Finger, die

Füße des Babys – das sollte auch für den Hoden, den Penis oder die Vulva gelten. Wird dieser Bereich immer ausgespart, kann das Gefühl entstehen, er existiert gar nicht oder ist nicht so viel wert“, betont Fraiss. Ob man nun aber von Vagina und Penis oder Mumu und Zupfi spricht, darin liegt für sie nicht die Problematik, „wesentlicher ist eine wertschätzende Haltung“. Bis zum Volksschulalter sollten Kinder allerdings anatomisch richtige Begriffe kennen. Je älter das Kind ist, umso differenzierter sollte die Benennung möglich sein.

Fragen sollten in keinem Alter tabuisiert werden. Das betrifft solche zu im Schrank entdeckte Tampons genauso wie zu Kindern mit zwei Mamas oder Jungen, die sich wie Mädchen fühlen und kleiden. Werden sie gleich in der Situation und nicht isoliert besprochen, hat das einen normalisierenden Effekt und zeigt Vielfalt auf, so Fraiss.

WIE GEHT ZUNGENKUSS?

Ein „zu früh“ gibt es auch bei Fragen zur Erwachsenensexualität nicht. „Ist ein Kind in der Lage, eine Frage zu stellen, ist es auch reif dafür, eine Antwort zu bekommen. Je jünger das Kind ist, desto einfacher und konkreter sollten die Antworten ausfallen. Etwa: Wenn ein Mann und eine Frau Lust aufei-

Sexuelle Aufklärung kann nicht in einem einzigen Gespräch abgehakt werden, sie ist Teil einer gesamtheitlichen Entwicklung.

einander haben und die Scheide den Penis aufnimmt, kann ein Baby entstehen.“ Werden Fragen abgewehrt, verstärkt sich beim Kind das Gefühl, nicht ernstgenommen zu werden. Es lässt das Thema lieber sein oder versucht, anderswo Antworten zu bekommen. Bei aller gebotenen Offenheit, ist Mamas und Papas Bedenkzeit erlaubt. Die Expertin plädiert für eine authentische Reaktion, etwa: „Ich habe gerade keine Antwort und muss zuerst darüber nachdenken.“

Bei aller nötigen Enttabuisierung, bleiben soziale Regeln wesentlich. „Man kann durchaus besprechen, dass es nicht immer passend ist, nackt durch die Wohnung zu laufen – etwa, wenn Be-

Körper, Liebe und Gefühle

Viele Kinder haben Fragen zu Themen wie Gefühle, Liebe und Körper. Im Kinderradiokanal WDR5 KiRaKa werden einige davon in der Sendung Herzfunk beantwortet. Abrufbar sind die Beiträge unter kinder.wdr.de/radio/kiraka/hoeren/herzfunk

„Make Love – Liebe machen kann man lernen“ ist eine Fernsehsendung der dänischen Therapeutin und Sexologin Ann-Marlene Henning, Folgen können z.B in der ZDFmediathek gestreamt werden

Buchtipps



ALLE HABEN EINEN PO

Anna Fiske

Große, kleine, alte und junge Körper – über Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Ein Sachbuch, das Groß und Klein zum Lachen bringt. Ab ca. 3 Jahren

LINA DIE ENTDECKERIN

Katharina Schönborn-Hotter, Lisa Charlotta Sonnberger, Flo Staffelmayr

Das Bilderbuch erzählt die Forschungsreise von Lina, die ihren Körper entdeckt und bereist. Dabei wird die Vulva abseits Tabus ins Rampenlicht gerückt. Ab ca. 3 Jahren



WIE IST DAS MIT DER LIEBE?

Sanderijn van der Doef

Verliebtsein ist ganz schön aufregend. Da ist es wichtig, Bescheid zu wissen: über Mädchen und Jungen, Männer und Frauen, über Küsse und über Sex. Ab ca. 9 Jahren

KLÄR MICH AUF! 101 ECHE KINDEFRAGEN RUND UM EIN AUFREGENDES THEMA

Katharina von der Gathen, Anke Kuhl

Sexualpädagogin Katharina von der Gathen holt Zettel aus einem anonymen Briefkasten, wenn sie mit Grundschulkindern über Körper, Liebe und Sexualität spricht. Ab ca. 6 Jahren



SEX IST WIE BROKKOLI NUR ANDERS. EIN AUFKLÄRUNGSBUCH FÜR DIE GANZE FAMILIE

Carsten Müller

Die große Befangenheit zum Thema Sex liegt daran, dass viele von uns zu wenig wissen. Praktische Handlungsanweisungen und Tipps, wie man die Scheu überwinden kann.

sich kommt.“ Entdeckt man Kinder bei Doktorspielen, sollte nicht über das Verhalten als solches geurteilt werden, vielmehr kann man zu einer anderen Aktivität anleiten.

FRÜHER KONTAKT MIT PORNOS

Fragen im Volksschulalter werden bereits konkreter und Kinder werden in Bezug auf die Erwachsenensexualität noch neugieriger, „auch wenn es für sie weit weg ist und noch nichts mit ihnen zu tun hat. Erklärt man beispielsweise bei Workshops in der Schule auf Nachfrage den Zungenkuss, finden das alle ziemlich wähhhh“, erzählt Fraiss. Mamas und Papas sollen auch in Bezug auf ihren eigenen Körper Grenzen aufzeigen, wenn sie etwa nicht überall berührt werden wollen. Im Gegenzug ist Verständnis für ein zunehmendes Schamgefühl beim Nachwuchs angebracht: „Wollen Zehnjährige das Bad lieber absperren, so sollte man das akzeptieren. Kinder müssen erleben, dass sie ihre Grenzen einhalten können.“

Den omnipräsenten Medienkonsum gilt es gerade im Volksschulalter gut zu begleiten. „Es gibt viel Redebedarf, um aufzuarbeiten, was Kinder da alles sehen und erleben. So erwirbt man Kompetenzen, später Handlungen als inszeniert beurteilen zu können.“ Studien zufolge sind 95 Prozent der Zehn- bis Zwölfjährigen bereits in Kontakt mit Pornographie gekommen, gewollt oder ungewollt. Es

Der Druck, dass der Penis zu klein und Brüste zu groß geraten sind, ist angesichts von Social Media am Anfang der Pubertät schnell da.

gilt, verstehen zu lernen, dass Darsteller in Pornos bloß nach vorgegebenen, konstruierten Abläufen agieren.

DAS ERSTE MAL

Unsicherheiten gehen auch mit körperlichen Veränderungen am Anfang der Pubertät einher. „Der Druck, dass etwas zu groß oder zu klein geraten ist, ist angesichts von Social Media schnell da. In dieser Zeit sollte man mit den Kindern möglichst gut in Be-

ziehung bleiben.“ Die erste Periode, der erste Samenerguss bedürfen einer positiven Konnotation, „vielleicht haben Mädchen nur von Bauchschmerzen in Zusammenhang mit der Periode gehört. Sie sollten wissen, dass die Gebärmutter einfach aktiver wird und dass auch Weißfluss eine normale Erscheinung ist. Jungen wiederum sollten auch über die inneren Geschlechtsorgane aufgeklärt werden, kaum ein Jugendlicher weiß überhaupt, dass es eine Prostata gibt.“ Dass es Teenies schließlich zu peinlich wird, Sex-Themen mit den Eltern zu besprechen, wenn die Erwachsenensexualität ins eigene Leben rückt, sei nachvollziehbar. Eltern sollten zumindest Offenheit für Kommunikation signalisieren.

In den Workshops, die Fraiss in Schulen hält, wünschen sich Jugendliche vor allem konkrete Orientierung: Wie stelle ich es an, dass eine Frau zum Orgasmus kommt, wie bläst man richtig, wie groß muss ein Penis sein? „Es gilt, aufzuklären, dass es nicht darum geht, was man gesehen oder gehört hat, sondern was sich für einen selbst gut anfühlt.“ Oft stehen auch Praktiken zur Diskussion, die

Jugendliche aus Pornos kennen, „da müssen wir zurechtrücken, dass manches nur im Film funktioniert und echter Sex anders abläuft. Es ist eine starke Leistungsorientierung da. Wir versuchen den Druck herauszunehmen und das Genießen in den Vordergrund zu stellen.“



ZUR PERSON

Julia Fraiss, Gründerin des Vereins „Speak up“ ist seit bald zehn Jahren als Sexualpädagogin tätig. Die 35-Jährige hält Workshops in Schulen ab der dritten Klasse Volksschule, Informationsveranstaltungen für Eltern und Fortbildungen für Pädagogen.