

## 10 Fragen. 10 Antworten.

Kinder, Gefühle, Doktorspiele



**ELTERNRATGEBER**

## Buchtipps für Eltern und Kinder

Es ist hilfreich, wenn Kinder nicht nur Bücher zum Thema Bauernhof oder Feuerwehr haben, sondern auch zum Thema Körper, Familie, Liebe und Aufklärung. Darin kann man gemeinsam blättern.

Titel	Autor*in & Verlag	Alter ab
Alles Familie	Alexandra Maxeiner, Anke Kuhl Klett Kinderbuch Verlag	3 Jahre
Wir entdecken unseren Körper	Doris Rübel Ravensburger Verlag	4 Jahre
P.S. Es gibt Lieblingseis	Luzie Loda Marta Press Verlag	5 Jahre
Mein erstes Aufklärungsbuch	Dagmar Geisler Loewe Verlag	5 Jahre
König und König	Linda de Haan, Stern Nijland Gerstenberg Verlag	4 Jahre
Mein Körper gehört mir	Dagmar Geisler Loewe Verlag	3 Jahre
Peter, Ida und Minimum Familie Lindström bekommt ein Baby	Grethe Fagerström Ravensburger Verlag	5 Jahre
Die Gefühle Bande	Clemens Fobian, Mirjam Fels Marta Press Verlag	4 Jahre

## Impressum

10 Fragen. 10 Antworten. Elternratgeber.

Herausgegeben von:

pro familia Landesverband Hamburg e.V.  
Seewartenstraße 10, 20459 Hamburg  
[www.profamilia-hamburg.de](http://www.profamilia-hamburg.de)

Autorin: Christiane Kolb, Hamburg

Gestaltung: SÜDNORD Design, Hamburg

Bildnachweis Titelbild: [Istock.com/courtneyk](https://www.istock.com/courtneyk)

Druck: Drucktechnik Bisping & Odenthal GmbH

© Alle Rechte vorbehalten – pro familia Landesverband Hamburg e.V.

Gefördert von:

Förderverein für Pro Familia Hamburg e.V.

Stiftung Pro Familia e.V.

Bußgeldfonds Hamburg

Behörde für Justiz und Gleichstellung

1. Auflage 2019, 1000 Stück

pdf-Download unter [www.profamilia-hamburg.de](http://www.profamilia-hamburg.de)

**Liebe Mütter und Väter,  
liebe an der Erziehung Beteiligte,**

kleine Kinder und Sexualität, das scheint erst einmal nicht zusammenzupassen. Doch Sexualität begleitet Menschen das ganze Leben lang, auch Kinder im Alter von 0-6 Jahren. Es beginnt mit der Körperpflege, geht weiter mit dem, was Ihr Kind in seiner Geschlechterrolle erfährt und mündet in Fragen, die Kinder automatisch stellen: „Woher kommen die Babys?“

Diese Broschüre gibt Ihnen Antwort auf die wichtigsten Fragen zu Körper, Liebe und Sexualaufklärung – auch zum Schutz vor sexuellem Missbrauch. Sie ist in Zusammenarbeit mit Fachkräften aus Wissenschaft und Praxis entstanden. Bewusst wird meist auf feste Altersangaben verzichtet, Sie wissen selbst, wie unterschiedlich sich Kinder entwickeln. Am Ende entscheiden Sie: Wie möchten Sie mit Fragen zur Sexualität umgehen? Was hätten Sie sich selbst als Kind gewünscht? Diese Broschüre vermittelt Wissen und gibt Anregungen dazu:

**10 Fragen. 10 Antworten.**



*Warum ist „das“ überhaupt ein Thema?*

- GRUND 1: Weil Sexualität zum Leben gehört  
Von Klein auf. Dabei umfasst sie mehr, als man spontan denkt: Zärtlichkeit, Spüren mit Haut und Haar, ein gutes Gefühl zum eigenen Körper sowie die Grundhaltung zu Intimität, Liebe und den Geschlechtern.
- GRUND 2: Weil Kinder Fragen haben  
Kein Wunder. Sie wachsen ja in einer Welt auf, in der Sexualität immer da ist: ein Baby kommt (woher?), ein feuchter Kuss (eklig!), rosa Puppen und Muskelmänner (wieso?), Bikini-Models auf Plakaten (frieren die nicht?), irgendwo liegt eine Binde (wozu das gut ist?).
- GRUND 3: Weil es nicht gleich um „Sex“ geht  
Begehren und Erregung, Gefahren und Probleme? Das sehen Erwachsene. Kinder nicht. Sie wollen einfach wissen: Wieso sieht das bei dir anders aus als bei mir? Woher kommen die Babys?
- GRUND 4: Weil Ihr Kind Begleitung braucht  
Wer das Thema meidet riskiert, dass ein Kind mit „falschen“ Vorstellungen aufwächst. Besser, wenn nicht Schulhof oder Internet mit zweifelhaften Bildern oder Fehlinformationen die Aufklärung übernehmen.
- GRUND 5: Weil Eltern die wichtigsten Vertrauenspersonen sind  
Sie wissen, was Ihr Kind beschäftigt, was altersgerecht „dran“ ist. Nirgendwo kann man Wissen und Werte vertrauensvoller weitergeben als in der Familie.

# 2

**Was muss ein Kind zum eigenen Körper wissen?**

Schon Zweijährige wissen: das Schaf macht mäh, die Kuh muh und da kommt die Milch raus. Und der eigene Körper? Der Bauchnabel, der Po..., bei den Genitalien werden Erwachsene oft verlegen. Und doch ist es für Ihr Kind wichtig, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen und alles benennen zu können.

Penis, Scheide, Hoden, Schamlippen, Klitoris und Eichel, all das gehört dazu. Achten Sie darauf, dass Mädchen bei der Benennung ihrer Geschlechtsorgane nicht in Nachteil geraten, nur weil die Vulva weniger sichtbar ist.

Zu sagen: „Das alles ist richtig und gehört dir“ hilft Ihrem Kind, sich von Kopf bis Fuß sicher im eigenen Körper zu fühlen und ist ein erster Schritt in Richtung Prävention von sexuellem Missbrauch.

Auch Koseworte sind in Ordnung. Bedenken Sie nur, dass Ihr Kind auch in der Kindertagesstätte oder Schule verstanden werden soll, wenn etwas weh tut oder nicht stimmt. Darum ist es gut, wenn ein Kind auch die neutralen Bezeichnungen für die Genitalien kennt.

Spätestens im Vorschulalter erwacht das Interesse am genaueren „Warum“ und „Wie“ der biologischen Vorgänge. Eltern können mehr erklären. Zum Beispiel ist es eine hilfreiche Information zu wissen, wo bei Mädchen die Harnröhre mündet – an der vorderen Scheidenwand, ein bis zwei Zentimeter hinter dem Scheideneingang.

Heute weiß man, dass die Sexualorgane des Kindes, Vulva wie Penis, schon im Mutterleib manchmal stärker durchblutet werden, im Ultraschall sind zum Beispiel Erektionen zu erkennen. Wer einen Jungen wickelt, kennt das vom Wickeltisch. Es ist gut zu wissen, dass das normal ist, bei allen Menschen eine biologische Tatsache.

Wie soll man aufklären?

3

Und wann?



Die beste Antwort ist: Immer mal wieder. Vergleichen Sie Aufklärung mit dem Lernen im Straßenverkehr: vom ersten Spiel mit Holzfahrzeugen über das erste Mal „Auto“ sagen, dem Aufpassen am Überweg, bis zum Führerschein, mit dem man – heiß ersehnt – verantwortungsvoll am Verkehr teilnehmen darf.

Erziehende erklären in allen Lebensbereichen, was Kinder wissen sollten. Auch im Bereich Sexualität.

### WAS SAGT MAN?

Das entscheiden Sie. Am besten erklären Sie vereinfacht und altersgerecht, ehrlich und ohne Umschweife.

Bei Drei- oder Vierjährigen reichen einfache Zusammenhänge: Das Baby wächst im Bauch der Mutter. Dass darüber hinaus Penis, Scheide, Samen und Ei dazu gehören und Babys durch die Vagina geboren werden, wird in der Vorschulzeit zur passenden Antwort.

### WANN SAGT MAN ES?

Dann, wenn Fragen zu Körper, Liebe und Partnerschaft kommen. Nutzen Sie aber auch beiläufige Anlässe im Alltag. Etwa beim täglichen Waschen von Vulva, Penis und Popo, angesichts der Haare auf der Brust von Papa oder der Brüste von Mama. Wenn Sie im Umfeld, in Büchern oder Filmen auf unterschiedliche Familienmodelle, Trennung, zarte Verliebtheit stoßen, können Sie einem Vorschulkind zeigen, wie verschieden Liebe gelebt wird.

Erklären Sie Ihrem Kind die Welt, in der es aufwächst. So sorgen Sie dafür, dass es gut in ihr zurechtkommt.

# 4

Womit wäre ein Kind überfordert?

Es überfordert Kinder nicht, wenn Eltern Körperentwicklung und Liebe altersentsprechend und kindgemäß entlang der Fakten erklären. Darin liegt sogar eine Chance: Sie geben ein positives Bild und Wissen zum eigenen Körper, zu Liebe und Fortpflanzung weiter, mit Respekt für sich und andere.

Manchmal wird die Befürchtung thematisiert, man könnte Kinder mit Informationen über Sexualität überfordern. Doch es ist nicht gefährlich zu wissen, woher die Kinder kommen und wie der eigene Körper funktioniert. Weder Eltern noch pädagogische Fachkräfte besprechen Themen, die weit über den Lebenshorizont des Kindes hinausgehen. Man macht alles richtig, wenn man erklärt, was das Kind wissen will und was es begreifen kann.

Untersuchungen zeigen übrigens, dass Jugendliche, die als Kinder Schritt für Schritt positiv aufgeklärt wurden, später mit der „erwachsenen“ Sexualität beginnen: Die Aufgeklärten wissen es besser. Sie haben laut Studien ihr „Erstes Mal“ später und verhüten dann gewissenhafter. Darum:

Wissen und Offenheit schaffen Verantwortungsbewusstsein.

Nichtwissen und Ängste führen eher zu Unsicherheit und risikoreichem Verhalten.

5

**Was sind normale Doktorspiele?**

Kindliches Spiel mit nackten Tatsachen kann Erwachsene verunsichern. Ist das nicht peinlich? Oder sogar gefährlich? Zum Beispiel, wenn ein kleines Kind die Genitalien eines befreundeten Kindes oder eines Elternteils angucken möchte. Vielleicht reden die Minis auch mal vom „Sexen“, wenn sie Körperspiele meinen.

Kinder sind neugierig. Sie haben dabei keine sexuellen Interessen wie Erwachsene. Sie wollen einfach wissen, wie andere Körper aussehen, klein und groß. Sie wollen kuscheln und gehalten werden. Wird Ihnen die Neugierde Ihres Kindes zu viel, setzen Sie Grenzen. Umgekehrt achten Erwachsene die kindlichen Grenzen beim Umarmen und Halten ja auch.

Das sind übliche Spiele unter Kindern: Etwa von 3 bis 4 Jahren an spielen viele Kinder Vater-Mutter-Kind und vergleichen ihre Körper. Sie spielen Doktor und Ärztin, und von 5 bis 6 Jahren an das, was sie unter Liebe, ja, auch „Liebe machen“ verstehen.

Kinder agieren in diesem Alter ohne erotische Hintergedanken. Sie denken nicht an partnerschaftliche Befriedigung, Höhepunkte, Leidenschaft und andere sexuelle Themen, die für Erwachsene zentral sind. Sobald sie wissen, dass man ihr Spiel kritisch betrachtet oder sich Schamgefühl entwickelt, ziehen sie sich dazu lieber zurück.

Kinder ordnen im Spiel ein, was sie in der Welt beobachten – das ist eine Entwicklungsaufgabe. Darum sind Doktorspiele, wie man sie verallgemeinernd nennt, ganz normal. Manche Kinder spielen sie, andere nicht. Sie zu verbieten, ist nicht sinnvoll. Geben Sie lieber ein paar Regeln mit.

# 6

Welche Regeln gibt es für Doktorspiele?

- 1 GLEICHES ALTER.  
Idealerweise sind die Kinder etwa gleich alt (plus minus ein Jahr) und es gibt kein Machtgefälle. Große dürfen nicht mitspielen.
- 2 EINVERSTÄNDNIS.  
Jeder spielt nur, was er oder sie möchte. Wehtun ist nicht erlaubt. Zwingen auch nicht.
- 3 NEIN HEISST: AUFHÖREN.  
Stopp und Nein müssen eingehalten werden. Hilfe holen ist kein Petzen.
- 4 NICHTS EINFÜHREN.  
In den Körper steckt man nichts hinein, egal in welche Öffnung. Das kann verletzen.
- 5 UNGESTÖRT.  
Kinder brauchen Freiraum dafür – vielleicht mit einem kleinen Einblick in regelmäßigen Abständen oder einem halben Ohr Aufmerksamkeit durch Erwachsene.
- 6 BESPRECHEN.  
Schätzen Sie ab, ob Sie den Eltern eines Besuchskindes erzählen sollten, was gespielt wurde. Offenheit zahlt sich aus. Es ist sinnvoll, die eigenen Regeln mit den Kindern und anderen Eltern auszutauschen.
- 7 EIN GUTER SATZ:  
„Ihr wisst ja, richtig „Sexen“ tun erst Erwachsene, nicht wahr?“



Wie geht man gut mit Schamgefühlen um?



„Stopp, Mama. Ich wasche mich selbst.“  
„Papa, guck weg!“  
„Ich will in eine eigene Umkleidekabine.“

Ach ja, die Scham ist da. Wenn sich das Schamgefühl entwickelt, wundern sich Eltern: „Warum das? Jetzt schon?“ Dabei ist es am besten, wenn Sie die Veränderung so akzeptieren, wie sie kommt - egal in welchem Alter Ihr Kind die erste Grenze zieht.

Manchmal setzt Körperscham schon mit 3 bis 4 Jahren ein, oft im Grundschulalter, manchmal erst kurz vor der Pubertät. Das ist alles im Rahmen. Auch, dass das Verhalten zuerst einmal absolut ist – das kennen Eltern von anderen Entwicklungsschüben.

Es ist ähnlich wie in der Nein-Phase: Ihr Kind entdeckte sich als autonomes Wesen, ein wichtiger Lernschritt auf dem Weg zur Eigenständigkeit. So ist es auch jetzt. Positiv daran ist: Scham hat eine Schutzfunktion. Mit ihr verteidigen Menschen die Intimsphäre und Privatheit ihres Körpers.

Anders herum kann man auch die Zeigefreude kleiner Kinder wertschätzen. Sie sind stolz, sie fühlen sich einfach nur wohl im eigenen Körper. Ist das nicht beneidenswert? Freuen Sie sich darüber und lenken die Nacktheit behutsam in Bahnen: Ganz blank und bloß, das geht im Haus oder in einer geschützten Umgebung. Und wenn es zu viel wird, ist eine freundlich vermittelte Grenze eine Lernerfahrung. Kinder sehen: jeder Mensch hat persönliche Grenzen. Und es gibt Regeln im Zusammenleben, die gelten für alle.



Wie kann ich mein Kind vor  
Missbrauch schützen?

Im Fall von sexuellem Missbrauch ist ein Kind machtlos gegenüber einem Erwachsenen. Dennoch gibt es guten Rat:

- Wissen schützt. Unwissenheit und Verbote sexueller Fragen tragen dazu bei, dass Menschen, die sexuelle Gewalt ausüben, ihre Vorhaben besser durchsetzen und geheim halten können. Ist der Schambereich tabu, weiß ein Kind womöglich nicht einmal, wie ihm geschieht. Dann hat es Angst oder schämt sich, seine Not Nahestehenden anzuvertrauen.
- Das Reden vom „bösen Mann“ hilft nicht weiter. Ihr Kind weiß ja, dass es nicht mit Fremden gehen darf. Erklären Sie lieber allgemeingültig, dass Erwachsene auch Schlechtes im Sinn haben können und man nicht jedem Erwachsenen glauben muss.
- Missbrauch geht meist nicht von Fremden aus. Das sollten Eltern wissen: Missbrauch kommt am häufigsten im nahen Umfeld vor, in Familien, unter Bekannten, in Institutionen. Er beginnt dort, wo Erwachsene zum eigenen Lustgewinn handeln.
- Offenheit im Privaten. Erziehen Sie so, dass die Intimsphäre privat ist, aber nicht tabu. Ihr Kind soll seinen gesamten Körper kennen und benennen können. Und wissen: Zu Hause darf ich Fragen stellen – zu allen Themen.
- Vertrauen hilft. Erklären Sie gute und schlechte Geheimnisse: Gute fühlen sich schön an, wie Überraschungen oder Geschenke. Schlechte Geheimnisse machen Druck und Angst. Damit soll man nicht alleine bleiben.
- Selbstbewusstsein macht stark. „Mein Körper gehört mir.“ Diese Gewissheit braucht ein Kind. Halten Sie das auch in der Familie so. Die tägliche Körperhygiene ist wichtig, aber der Gutenachtkuss oder Omas Umarmung keine Pflicht. So lernt Ihr Kind: „Auch ich darf Grenzen setzen.“



**Wie soll man reagieren, wenn ein Kind sich selbst anfasst?**

Das kommt vor: Manchmal haben kleine Jungs selbst-vergessen die Hand in der Hose und Mädchen reiben ihre Genitalien, beispielsweise an einem Kissen. Das fühlt sich gut an.

Erwachsene sind oft erstaunt, wenn Kinder diese Körperreaktionen vor der Pubertät entdecken. Kann das sein? Die Antwort von Fachleuten lautet: Ja. Auch der sexuelle Erregungsreflex ist angeboren. Das ist jedoch nicht allgemein bekannt.

Schon Babys können mit Anschwellen der Schamlippen oder durchblutetem Penis auf die Entspannung beim Stillen reagieren. Kleine Kinder können die kitzligen Gefühle in der Intimzone ohne Zutun anderer entdecken, manche rufen sie aktiv wieder hervor. Das berichten auch Fachkräfte aus Kindertagesstätten.

Falls Sie das beobachten: Keine Panik. Dass das Verhalten für Erwachsene mit Scham besetzt ist, weiß das Kind nicht. Es erlebt ein schönes Gefühl, ohne Vorsatz oder Hintergedanken.

Abwertung und Schimpfen sind nicht angebracht. Ein Verbot macht Sexualität eklig, falsch und drängt in die Heimlichkeit. Was nicht heißt, dass Anfassen in aller Offenheit richtig wäre. Handeln Sie im Einklang mit Ihren Werten und Gefühlen. Man kann etwa erklären: „Das fühlt sich schön an, das hast du gemerkt. Menschen machen es – aber für sich allein. Andere wollen und sollen nicht dabei sein.“

Idealerweise reagieren Sie gelassen, verdeutlichen aber Regeln für den Alltag.

# 10

Wie geht man gut mit Geschlechterfragen um?

Erziehen wir unsere Kinder zu Mädchen und zu Jungen?

Was prägt die Biologie, was Eltern und was die Gesellschaft?

Das ist eine Frage, für die es wahrscheinlich nie eine abschließende Antwort geben wird. Es wird jedoch immer deutlicher, dass soziale Ideale uns mehr prägen, als gedacht.

Was geben Erziehende an Rollenbildern weiter?

Es lohnt, sich die Vor- und Nachteile der eigenen Vorstellungen von Männlich- und Weiblichkeit bewusst zu machen. Und zu fragen: Wie soll die Welt für die nächste Generation werden? So, dass alle Kinder sich in ihrer Identität so entwickeln können, wie sie sind.

- AB 2 JAHREN  
können Kinder die Geschlechter unterscheiden und verstehen, welches Geschlecht sie sind.
- AB 3 JAHREN  
kennen Kinder Unterschiede von Mann und Frau und können sie mit äußeren Merkmalen begründen.
- AB 4 JAHREN  
verfestigt sich bei vielen Kindern die Geschlechterrolle. Nun beginnt das Spiel der Auseinandersetzung mit den Rollen. Doktorspiel, Vater-Mutter-Kind, Verkleiden. Ein Junge, der Röcke tragen möchte ist genauso normal wie ein Mädchen, das die Farbe rosa hasst.
- AB 5 JAHREN  
Ab fünf Jahren leben Kinder die Geschlechterrollen manchmal im Extrem aus. Oft hört man: „Mit Mädchen spielt man nicht“ oder „Jungs sind doof.“ Oder umgekehrt. Stimmt ja nicht – aber die Abgrenzung gehört für viele Kinder dazu und trägt zur Stabilisierung der Identität bei.

Menschen, die sich in ihrem zugewiesenen Geschlecht nicht stimmig fühl(t)en oder Menschen, die gleich-geschlechtlich lieben berichten später oft: „Das habe ich schon vor der Schulzeit gespürt.“ Es gibt keine Antwort darauf, warum sich welche sexuelle Identität oder Orientierung zeigt. Doch jeder Mensch kann nachvollziehen: das fühlt man tief in sich - und kann die Gewissheit nicht willentlich verändern.

Auch in Ihrem Umfeld wachsen statistisch gesehen Kinder auf, die nicht den gängigen Normen und Vorstellungen entsprechen. Gehen Sie behutsam damit um. Akzeptieren Sie Ihr Kind mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen, wie es ist.

## Haben Sie noch Fragen?

Suchen Sie mehr Unterstützung zum Thema Erziehung, Sexualität und Aufklärung?  
Gute Anlaufstellen sind die Erziehungsberatungsstellen in Ihrer Stadt. Darüber hinaus sind pädagogische Fachkräfte in Vorschule und später Schule gute Ansprechpersonen.

Außerdem sind folgende Angebote empfehlenswert:

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Broschüre „Liebevoll begleiten“ der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung zum Download

[www.isp-dortmund.de](http://www.isp-dortmund.de)

Expertenvorträge zum Thema im Download-Bereich

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

Nachschlagewerk zu allen Themen rund um Erziehung und Familie

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

Persönliche Beratung rund um alle Aspekte der Sexualität in 180 Beratungsstellen in ganz Deutschland. Webportal und Onlineberatung mit vielen Informationen

[www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de)

Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch Vielfältige Informationen zum Thema  
Doktorspiel, Entwicklung, Übergriffe