

Regula Lehmann

Sexualerziehung bleibt

Familien- sache



Regula Lehmann
Sexualerziehung bleibt Familiensache

Widmung

Für Mario, Jael, Simone und Pietro

«Mutter zu werden war etwas vom Besten,
was mir passieren konnte. Eure Liebe, Unterstützung
und Wertschätzung bedeuten mir mehr, als ich es
in Worte fassen kann.»

Danke sagen möchte ich an dieser Stelle auch:

- Iris Muhl für die Ermutigung zum Schreiben,
- dem Lektorat des Fontis-Verlags für die fachkundige Begleitung,
- Lea Braun für die vielen Stunden, die sie am Zeichentisch in mein Buch investiert hat,
- meinem Mann Urs, der Teil dieser Geschichte ist und dieses Buch als Erster probeglesen hat,
- all den Müttern und Vätern, die mitgelesen und Feedbacks gegeben haben,
- Georg Walter für seine Einführung in das Geheimnis unverkrampfter Elternschaft,
- meiner Mutter, die meine Kinderfragen bezüglich Sexualität immer sehr offen beantwortete,
- und natürlich meinem himmlischen Vater
- und all den vielen Menschen, die mich bis heute unterstützen und begleiten, aushalten und lieben. Danke!

Regula Lehmann

**Sexualerziehung
bleibt
Familiensache**

Mit Illustrationen von Lea Braun

www.sexualerziehung-familiensache.com

fontis

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

© 2023 by Fontis-Verlag Basel

Umschlag: spoon design, Olaf Johansson, Langgöns

Illustration Umschlag U1: GoodStudio/Shutterstock.com

Illustrationen Umschlag (Klappe): GoodStudio/Shutterstock.com

Illustration Umschlag U4: Macrovector

Illustrationen Innenteil: Lea Braun, Herisau

(außer Illustrationen von Seite 142 und 143, 302 und 303:
gezeichnet von Claudia Weiland)

Satz: InnoSet AG, Justin Messmer, Basel

Druck: Finidr

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-03848-267-3

Inhalt

Vorwort der Autorin	7
Prolog: Eigentlich wollte ich nie ein Buch schreiben	9
Kapitel 1	
Schwangerschaft und Geburt: Annahme und Geborgenheit	21
Kapitel 2	
Erstes Lebensjahr: Versorgung und Vertrauen	26
Kapitel 3	
Zweites Lebensjahr: «Entdecken und Erobern»	45
Kapitel 4	
Drittes Lebensjahr: Kleine Leute, große Gefühle!	58
Kapitel 5	
Von 4 bis 6 Jahren: Junge oder Mädchen? (Neugier, Fragen, Doktorspiele)	77
Kapitel 6	
Von 7 bis 9 Jahren: Persönlichkeit entwickeln (Kinder vor Cybergrooming und Pornografie schützen) . . .	105
Kapitel 7	
Von 10 bis 12 Jahren: Vorpubertät: Wertesysteme entwickeln und verinnerlichen	132
Kapitel 8	
Von 12 bis 16 Jahren: Halt mich fest und gib mich frei! (Kein Kinderspiel: Zeitgeistphänomen Transgender)	180
Kapitel 9	
Von 16 bis 25 Jahren: Selbständig werden – lieben lernen . .	252
Quellenangaben und Literaturhinweise	291
Adressenverzeichnis Beratungsstellen	294
Gute Bücher für Kinder, Teenager und Jugendliche	298

Vorwort der Autorin

In einer Zeit, in der große gesellschaftliche Umbrüche stattfinden und das Internet alles zu dominieren scheint, sind Mütter und Väter herausgefordert, beherrscht und leidenschaftlich in die Erziehung ihrer Kinder zu investieren. Mehr denn je brauchen Kinder echte Beziehungen und reale Ansprechpersonen, die ihnen Orientierung, innere Verankerung und Heimat schenken. Wenn es um Ihr Kind geht, sind Sie als Mutter oder Vater Experte. Niemand kann Ihren Platz einnehmen, Beziehung toppt das beste Computer-Game. Was Ihr Kind mehr als alles andere braucht, sind Sie! Überlassen Sie die Begleitung und Prägung Ihrer Kinder nicht den digitalen Medien, der Schule oder den Gleichaltrigen. Sie sind dazu prädestiniert, Ihrem Kind tragende Werte, Selbstvertrauen, Identität und Beziehungsfähigkeit mit auf den Lebensweg zu geben. Auch in Bezug auf Themen wie Körper, Geschlecht, Ehe und Familie, Liebe und Sexualität.

Kinder müssen sich gegenwärtig in einer stark sexualisierten und gleichzeitig zutiefst beziehungsranken Welt zurechtfinden. Sie brauchen starke Eltern, treue Weggefährten, die mitten im Dschungel verschwimmender Identitäten, grenzenloser Vielfalt und variabler Lebensentwürfe den Weg aufzeigen, der zu tragfähigen Beziehungen und langfristig beglückender Sexualität führt.

Für diese anspruchs- und gleichzeitig überaus hoffnungsvolle Aufgabe möchte ich Ihnen mit diesem Buch an «Ausrüstung» mitgeben, was mir möglich ist. Gerne teile ich mit Ihnen das, was ich in unterdessen mehr als dreißig Jahren als Mutter, Kursleiterin und Elterncoach erarbeitet und gelernt habe.

Dazu gehört auch der Umgang mit dem eigenen Versagen und mit dem des Partners.

Wer erzieht, macht Fehler, da kommt niemand drum herum. Immer wieder mal fügen wir gerade den Menschen, die wir am meisten lieben, Verletzungen zu. Kinder locken neben viel Positi-

vem eben auch manche der «inneren Ungeheuer», die wir längst besiegt zu haben glaubten, aus uns heraus.

Kein Grund zu verzweifeln. Die Eltern-Kind-Beziehung erträgt viel mehr, als wir vielleicht zu hoffen wagen. Und überhaupt: Wo sollen Kinder denn das Fehlermachen und Wiederaufstehen lernen, wenn nicht bei uns, in der Familie?

Auch wenn diese Ausführungen kein Freipass sein sollen, ungebremst unsere Emotionen und Charakterschwächen am Kind abzureagieren, so entlasten sie uns doch von zu hohen Ansprüchen, denen weder wir als Eltern noch unsere Kinder genügen können und die deshalb nur Sand im Getriebe sind. Als Mutter von vier erwachsenen Kindern staune ich immer wieder neu darüber, wie großzügig und vergebungsbereit meine Söhne und Töchter mir begegnen. Auch und gerade, wenn wir über schwierige Abschnitte oder Momente unserer Erziehungs- und Familiengeschichte austauschen.

Was Kinder brauchen, sind nicht perfekte, sondern lernbereite Eltern – Mütter und Väter, die für Kurskorrekturen offen und nicht zu stolz sind, um auch mal Hilfe zu suchen und anzunehmen. Ich staune immer wieder darüber, zu welch genialen Menschen unsere Kinder trotz all unserer Schwächen und Fehler herangewachsen sind.

Von ganzem Herzen wünsche ich Ihnen ein gewinnbringendes und fröhliches Unterwegssein mit diesem Praxisbuch zum Thema «Sexualerziehung in der Familie».

Regula Lehmann

Prolog: Eigentlich wollte ich nie ein Buch schreiben

Wie es dann trotzdem dazu gekommen ist ...

Ich wuchs inmitten von Büchern auf und fragte mich als Kind immer wieder ernsthaft, warum jedes Jahr so viele neue Bücher geschrieben wurden, obwohl in unserer Buchhandlung die Regale bereits aus allen Nähten platzten.

Unterdessen habe ich selbst mehrere Bücher geschrieben, und Sie halten mein erstes Buch in einer komplett aktualisierten und ergänzten Neuauflage in den Händen.

Wie es dazu gekommen ist?

Schon während meiner Ausbildung zur Familienhelferin wurde ich intensiv mit dem Thema Familie und Kindererziehung konfrontiert. Ich erlebte die unterschiedlichsten Familienstrukturen mit, machte mir Gedanken, überprüfte und lernte dazu.

Im Juni 1989 heiratete ich meinen Mann Urs und wurde zwei Jahre später zum ersten Mal selber Mama.

Jetzt konnte ich Gelerntes ausprobieren und in der eigenen Familie umsetzen. Mit mehr oder weniger Erfolg.

Nach und nach kamen drei weitere Kinder hinzu, das Familienleben wurde herausfordernder.

Immer wieder stieß ich dabei an meine Grenzen, wurde mit persönlichen Charakterschwächen und Defiziten konfrontiert. Die Beziehung zu meinem Mann war über weite Strecken alles andere als harmonisch. Wir brauchten dringend Hilfe.

Diese fanden wir in der Person von kompetenten Beratern und Seelsorgern. Schritt für Schritt erlebte ich Veränderung und inneres Heilwerden. Der Wahrheit über mich selbst ins Auge zu blicken war zwar schmerzhaft, aber doch immer noch tausendmal besser, als in all den destruktiven Mustern und Lebenslügen stecken zu bleiben.

Die positiven Auswirkungen dieses persönlichen Veränderungsprozesses auf unser Familienleben ließen nicht lange auf sich warten. Manche Erziehungsprobleme lösten sich buchstäblich in Luft auf, wenn wir als Eltern die notwendigen persönlichen Veränderungen anerkannten und einleiteten. Unsere Kinder wuchsen trotz unserer Fehler und Defizite zu lebens- und beziehungsfähigen Menschen heran. Unterdessen sind alle vier von zu Hause ausgeflogen, docken jedoch auch immer wieder gerne im Heimathafen an.

Als unser Jüngster vier Jahre alt war, begann ich mich in der Begleitung ungeplant schwangerer Frauen zu engagieren und baute mit einer Kollegin eine Schwangeren-Beratungsstelle auf.

Aus diesem Engagement für Mutter und Kind heraus entwickelte sich der Wunsch, mit Teenagern und Jugendlichen über einen guten und sorgfältigen Umgang mit Sexualität ins Gespräch zu kommen. Und daraus entstand – für mein Empfinden ganz natürlich und folgerichtig – das Anliegen, Eltern in ihrer herausfordernden Aufgabe zu ermutigen und zu schulen, damit gerade auch im sensiblen Bereich Sexualerziehung von Anfang an gute Grundlagen gelegt werden.

Mit Begeisterung gebe ich Kurse und unterstütze Eltern als persönlicher Coach dabei, ihre Kinder zu lebens- und liebesfähigen Menschen zu erziehen.

Sexualerziehung beginnt in der Schwangerschaft und endet mit dem Erwachsenwerden unserer Kinder. Der dafür am besten geeignete Ort? Eindeutig und noch immer die Familie!

Ein paar grundlegende Gedanken

Was Sie in diesem Ratgeber vorfinden, ist das Ergebnis meines persönlichen Weges als Mutter von vier Kindern und einer Pflegetochter, aber auch als freiberufliche Präventionsfachfrau, Kursleiterin und Elterncoach. Eigene Erfahrungen und langjähriges Beobachten, das Studium von Fachliteratur sowie der Austausch

mit Pädagogen und Freunden bilden die Grundlage meiner Ausführungen zum Thema «Sexualerziehung in der Familie». Gerne möchte ich Ihnen damit für jeden Altersabschnitt, den Sie gemeinsam mit Ihrem Kind durchleben, ermutigende Anregungen und Hilfestellungen geben.

Dabei geht es mir jedoch nicht darum, pfannenfertige Rezepte zu liefern. Das würde nicht funktionieren. Als Mutter und Vater werden Sie auch im Umgang mit dem Thema Sexualerziehung Ihren ganz persönlichen Stil entwickeln.

Ziel dieses Buches ist es, Ihnen als Eltern erprobte Leitlinien und Prinzipien vorzustellen, die ein gesundes Aufwachsen von Kindern mitten in einer sexualisierten, beziehungsranken und zunehmend orientierungslosen Gesellschaft unterstützen und fördern.

Nicht jede Ihrer Fragen wird beim Lesen beantwortet werden können. Das würde den Rahmen dieses Buches schlichtweg sprengen. Doch Sie finden im Anhang verschiedene Adressen von Internetplattformen und Beratungsstellen, an die Sie sich mit persönlichen Anliegen wenden können.

Unter der Überschrift «Als Christ erziehen» werden die jeweiligen Themen vom biblischen Zusammenhang und der biblischen Ethik her erklärt und beleuchtet. Bewusst stelle ich diese Abschnitte eher ans jeweilige Ende der Kapitel. Dies, weil das Buch auch für jene Eltern, die kein besonderes Interesse am christlichen Glauben haben, verständlich und gewinnbringend sein soll. Und weil ich es wichtig finde, dass Christen nicht nur wissen, was die Bibel über diese Themen sagt, sondern auch, *warum* sie dies tut. Außerdem möchte ich zeigen, was es uns als Familien, aber auch der Gesellschaft ganz praktisch und konkret bringt, wenn wir uns an Gottes «Wegweisern für gelingendes (Zusammen-)Leben» orientieren.

Buchtitel verfehlt?

Ab und zu werden Sie sich beim Lesen meiner Ausführungen vielleicht fragen, wo denn das Thema Sexualerziehung bleibt. In manchen Abschnitten geht es um allgemeine Erziehungsthemen,

und man könnte mit gutem Recht die Frage stellen, ob ich als Autorin nicht den Titel meines Buches verfehle.

Gerne erkläre ich Ihnen, weshalb ich nicht einen viel kürzeren Ratgeber, der sich auf die rein sexualerzieherischen Fragen beschränkt, verfasst habe:

Meine Erfahrung ist, dass Sexualerziehung nicht vom allgemeinen Erziehungsgeschehen abgekoppelt werden kann. Erziehung gelingt grundsätzlich nur im Zusammenhang mit Beziehung. Wenn Ihr Kind Ihnen nicht zuhört, wird es schwierig sein, mit ihm über Sexualität zu reden. Wenn Eltern gar keinen Zugang zu ihrem Teenager haben, weil die Beziehung durch Genörgel, Dauerstreit oder was auch immer total verhärtet ist, werden die besten Tipps über Sexualerziehung wenig bewirken können. Und ein Buch schreiben, das nichts nützt, wollte ich auf keinen Fall. Dafür wäre mir Ihre und meine Zeit zu schade.

Sexualerziehung ist (auch) Männersache!

Wenn ich Seminare über Sexualerziehung halte, kommt es häufig vor, dass Väter stark untervertreten sind. Auch wenn es als galant gilt, Frauen den Vortritt zu lassen: in der Sexualerziehung ist es elementar, dass Väter den Part übernehmen, den nur sie ausfüllen können. Unzählige Biografien zeugen davon, wie zentral die Rolle des Vaters im Leben eines Kindes ist. Ob ein Mädchen von seinem Papa hört (und erlebt), dass es kostbar und schön ist, fördert nicht nur die Entwicklung eines gesunden Selbstwerts, sondern prägt auch das spätere Beziehungsverhalten dieses Mädchens. Ob ein Junge vom Vater in seiner Männlichkeit bestätigt wird und mit Papa zusammen Zugang zur Welt der Männer erhält, prägt sowohl sein Selbstverständnis wie auch seine Sicherheit im Umgang mit Männern. Und natürlich prägen Väter mit der Art, wie sie mit Mädchen und Frauen umgehen, auch den Umgang des Jungen in einer späteren Partnerschaft. Auch zum Körper, zu Geschlechtlichkeit und Fruchtbarkeit finden sowohl Jungen wie auch Mädchen einen positiveren und selbstverständli-

cheren Bezug, wenn auch die Väter über diese Themen Bescheid wissen, sie ansprechen und sich damit als kompetente Begleiter anbieten. Jungs sollen nicht denken, dass beispielsweise der Zyklus Mädchenkram ist, der sie nichts angeht oder der beschämt verschwiegen werden muss.

Ich erinnere mich lebhaft an einen Unterrichtstag zum Thema Sexualität, den ich zusammen mit einem Kollegen leitete. Die Begeisterung, mit der er als Mann der versammelten Mannschaft den weiblichen Zyklus erklärte, flashte mich total und war für so manchen Jungen wohl eine prägende Erfahrung. Sexualerziehung ist Männersache, also bitte keine falsche Bescheidenheit. Ihre Söhne und Töchter brauchen Sie!

Wodurch Kinder geprägt werden

Wenn wir uns in den folgenden Kapiteln über Sexualerziehung Gedanken machen, erscheint es mir sinnvoll, als Erstes darüber nachzudenken, durch welche Einflüsse und Faktoren unsere Kinder maßgeblich geformt werden.

Wie viel Einfluss haben wir als Eltern denn überhaupt? Und wer sind unsere Miterzieher oder Konkurrenten, wenn es um das Prägen unseres Nachwuchses geht?

Kinder werden meiner Erfahrung nach durch vier Hauptfaktoren gesteuert, beeinflusst und geprägt: durch ihre Erbanlagen und ihren Charakter, durch die Umwelt und Gesellschaft, in der sie aufwachsen und sich bewegen, durch digitale Medien sowie durch ihre Eltern und nahe Bezugspersonen.

1. Erbanlagen und Charakter

Was unser Kind ins Leben mitbringt, welche Charaktereigenschaften es besitzt und was seine DNA beinhaltet, können wir als Eltern nur beschränkt beeinflussen. Wir wissen heute zwar beispielsweise, dass äußere Einwirkungen, die Befindlichkeit und

das Verhalten der Mutter usw. sich auf das Ungeborene auswirken, doch trotzdem bleibt in diesem Geschehen im Mutterleib vieles letztlich doch ein Geheimnis. Mit jedem Kind wird uns etwas ganz Neues, Einzigartiges anvertraut und damit die Aufgabe, diesen kleinen Menschen seiner Art und seinen Fähigkeiten entsprechend zu begleiten.

Fasziniert entdecken wir an unserem Kind äußerliche Ähnlichkeiten mit Verwandten oder schmunzeln über familientypische Gesten und Verhaltensweisen. Und kaum etwas bringt uns mehr in Verzweiflung als die Feststellung, dass unserem Kind auch manche unserer negativen Eigenschaften mit in die Wiege gelegt wurden.

Auf das, was unserem Kind ins Leben mitgegeben wurde, haben wir als Eltern also nur beschränkt Zugriff. Entscheidend mitprägen können wir jedoch, wie es damit umgehen lernen wird und was es aus dem macht, was in sein Leben hineingelegt wurde. Doch keine Angst: Der Auftrag besteht für uns als Mütter und Väter in dieser herausfordernden Aufgabe nicht darin, alles richtig zu machen. Sondern vor allem anderen darin, als Eltern unseren Charakter immer wieder neu schleifen zu lassen und an den Stellen zu arbeiten, die noch entwicklungsbedürftig sind oder Pflege brauchen.

2. Umwelt, Gesellschaft und Freundeskreis

Auch die Umwelt oder die Gesellschaft, in die unser Kind hineingeboren wird, können wir nur in beschränktem Maß beeinflussen. Es steht nicht in unserer Macht, unserem Nachwuchs ideale Umstände oder eine heile Welt zu schaffen. Wir sind beauftragt, ihm in dieser Welt, in den gegebenen Umständen, Begleiter, Vorbild, Grenzen-Setzer und Heimat zu sein.

Den Spielraum, der uns in diesem Punkt zur Verfügung steht, sollten wir jedoch unbedingt entschlossen und hoffnungsvoll nutzen. In der direkten, unmittelbaren Umgebung unserer Kinder haben wir als Eltern mehr Einfluss und Gestaltungsmöglichkeiten, als uns dies oft bewusst ist. Unser Freundeskreis beispielsweise prägt unsere Kinder maßgeblich mit. Es lohnt sich, Kon-

takte zu anderen Familien und Einzelpersonen zu pflegen, die gleiche oder ähnliche Werte vertreten und leben.

Auch bei der Freizeitgestaltung stellen wir als Eltern immer wieder Weichen.

In welchem Club oder Verein, in welcher Kirche oder Gemeinschaft engagieren Sie sich?

Wo und mit wem soll Ihr Kind einen großen Teil seiner Freizeit verbringen?

Die Freunde, Kameraden und Vorbilder, mit denen unser Kind außerhalb der Familie in Kontakt kommt, beeinflussen sein Verhalten und seine charakterliche Entwicklung entscheidend mit. Achten Sie deshalb darauf, Ihr Kind zu Freizeitaktivitäten zu ermutigen, bei denen es nicht nur seine sportlichen, musikalischen oder kreativen Fähigkeiten entwickeln kann, sondern auch in seinen sozialen Kompetenzen und in seiner Charakterbildung unterstützt und gefördert wird.

3. Digitale Medien

Dass die digitalen Medien gegenwärtig einen der stärksten Einflüsse auf den Einzelnen und die Gesellschaft als Ganzes darstellen, ist Fakt. Und es nützt leider wenig, dies zu ignorieren oder sich in die «gute» analoge Welt zurückzusehnen. Auch wenn die digitale Revolution viel Gutes und Nützliches hervorgebracht hat – zum Beispiel, dass ich Fehler im Manuskript mit einem Mausklick beheben kann, statt das ganze Kapitel neu schreiben zu müssen –, stellt sie Eltern vor große Herausforderungen. Persönlich habe ich das Internet und im Besonderen Computergames vor allem bei unserem Jüngsten als reale Konkurrenz erlebt. Waren unsere älteren Kinder mit Begeisterung dabei, wenn wir gemeinsame Unternehmungen wie beispielsweise einen Ausflug in den Zoo planten, fand unser Kleinstes dies «langweilig» oder zumindest langweiliger als das Game, in dem er um jeden Preis das nächste Level erreichen wollte. Während unser Ältester eher die Anfänge des Internet-Zeitalters erlebte und unsere beiden Töchter nur eine mäßige Faszination

für die digitale Welt zeigten, zogen Bildschirme unseren Jüngsten magisch an. Über nichts habe ich mit ihm so viel gestritten wie über Bildschirmzeit und die Inhalte, die er sich reinzieht. Bis heute bin ich jedoch überzeugt, dass es richtig war, ihm Grenzen zu setzen und ihn nicht einfach kampflos der digitalen Welt zu «überlassen».

Unser Jüngster hat seinen Weg gefunden, nicht nur, aber auch dank Eltern, die ihm Grenzen setzten und immer wieder neu ihr Herz in die Waagschale warfen, in Beziehung und echte, reale gemeinsame Erfahrungen investierten.

Ein weiterer Einflussfaktor, der vielen Eltern im Zusammenhang mit den digitalen Medien Kummer bereitet, sind sexualisierte und pornografische Inhalte. Immer jüngere Kinder werden immer früher mit Bildern und Szenen konfrontiert, die zutiefst verstören und ein komplett pervertiertes Bild von Beziehung und Sexualität vermitteln. Unter der Überschrift «Kinder wirksam vor Pornografie schützen» werde ich im sechsten Kapitel vertieft auf dieses Thema eingehen. Jetzt gerade nur so viel: Auch beim Schutz vor Pornografie haben gut versorgte und sicher gebundene Kinder eine hilfreiche Ausgangslage, und es geht darum, in positive und wertschätzende reale Erfahrungen und in die 1:1-Beziehung zum Kind zu investieren.

- Herzens-Beziehung toppt Technik. Und Kinder, deren Eltern nicht loslassen, haben gute Chancen, zu innerlich gefestigten und beziehungsfähigen Menschen heranzureifen.

4. Eltern und nahe Bezugspersonen

Es ist unbestritten, dass die Herkunftsfamilie einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung eines Menschen hat. Eltern und Geschwister sind normalerweise die ersten Bezugspersonen des Kindes, an denen es sich orientiert und denen es abschaut, wie man sich in den verschiedensten Situationen des Lebens verhält – und wie nicht.

Als Eltern sind wir die ersten und prägendsten Vorbilder unse-

res Kindes. Ob wir das wollen oder nicht, ob wir uns dafür geeignet halten oder nicht, ändert daran überhaupt nichts.

Erziehung wirkt dort am effektivsten, wo wir sie mit unserem ganzen Leben unterstreichen. Und am stärksten beeinflusst und geprägt werden unsere Kids eben gerade nicht durch das, was wir sagen oder tun, sondern durch das, *was* wir sind. Und durch das, *wer* wir sind.

Aus diesen Gründen erscheint es mir unverzichtbar, dass wir als Eltern uns mit unserer Persönlichkeit, aber auch mit der eigenen Biografie auseinandersetzen. Dass wir – auch was das Thema Sexualität und unseren Umgang damit betrifft – immer wieder mal genau hinschauen und an Problemen oder persönlichen Defiziten arbeiten.

In meiner Beratungspraxis begegnen mir immer wieder Eltern, die zwar gerne mit ihrem Kind über Sexualität reden würden, sich jedoch nicht trauen, weil sie (Zitat) «es selber ja gar nicht so gemacht haben, wie es richtig gewesen wäre». Andere Mütter und Väter meiden das wichtige Thema, weil sie in ihrer eigenen sexuellen Identität verletzt wurden oder weil sie ihre eigene Sexualität gar nicht als schön und erfüllend erleben. Oder weil tausend andere Gründe vorliegen ...

Unbearbeitetes bremst, Schuldgefühle und Frustration blockieren, setzen uns als Eltern nur allzu oft «schachmatt». Steigen Sie aus diesen Mustern aus – sich selbst, aber auch Ihrem Kind zuliebe. Die Beratungspraxis zeigt, dass familiäre Belastungen, Zwänge und destruktives Beziehungsverhalten oft von Generation zu Generation weitergegeben werden. Wie schade!

Von meiner eigenen Geschichte her weiß ich, dass es möglich ist, Verletzungen zu bearbeiten und negative Muster abzulegen. Ich bereue keine Minute, die ich ins eigene «Heilwerden» investiert habe, und bin dankbar für die verschiedenen Berater und Seelsorgerinnen, die mich in diesem Prozess begleitet haben.

Schauen wir uns doch einige der entscheidenden Faktoren und Erfahrungen einmal an:

Eine kleine Standortbestimmung

- *Erlebte ich mich in meiner Kindheit angenommen und bejaht als Mädchen oder Junge?*
- *Was haben meine eigenen Eltern mir gefühlsmäßig zum Thema Sexualität «übermittelt»?*
- *Wie wurde ich diesbezüglich von meinen Eltern aufgeklärt und begleitet?*
- *Wie erlebte ich meine (ersten) Liebesbeziehungen und sexuellen Erfahrungen?*
- *Wo stehe ich heute: Bin ich gerne eine Frau bzw. ein Mann?*
- *Was waren meine (unsere) Vorstellungen und Ziele in Bezug auf den Umgang mit Sexualität?*
- *Habe ich, haben wir als Paar, diese umgesetzt und erreicht, oder bin ich, sind wir, daran «gescheitert»?*
- *Gibt es Dinge, die ich mit meinem Partner besprechen oder bereinigen muss?*
- *Trage ich Schmerz, ungetröstete Trauer oder Verletzungen mit mir herum?*
- *Wird unsere Paarbeziehung durch Pornografiekonsum geschädigt und belastet? Brauchen wir in diesem Bereich Hilfe?*
- *Gibt es Schuldgefühle, die mich bis heute runterziehen und blockieren?*

Die Wahrheit befreit uns. Auch zum Elternsein. Sie werden neue Sicherheit und festen Stand finden, wenn Sie den Weg ins eigene Herz unter die Füße nehmen. Suchen Sie sich kompetente Begleiter oder Seelsorger, die Sie in diesem wichtigen Prozess unterstützen. Im Anhang finden Sie dazu Adressen und Informationen.

Grundsätzliches zum Thema Sexualaufklärung

Was heute an sexualisierenden Inhalten auf unsere Kinder losgelassen wird, ist wirklich erschreckend, und es stellt sich uns als Eltern die Frage, wie wir damit möglichst hilfreich umgehen können. Müs-

sen wir einfach bei jedem Thema die ersten Informanten sein, damit das Kind es wenigstens von *uns* hört statt von irgendwelchen anderen Informationsquellen? Das könnte schwierig werden!

Erstens, weil wir oft nicht im Voraus wissen, was auf unser Kind zukommt. Und zweitens, weil vieles ja eh völlig daneben oder viel zu früh ist. Ich empfinde es als wenig sinnvoll, meine Neunjährige mit einer Information über Kondome zu belästigen, nur weil ich früher sein will als die Informanten der Aidspräventionsfachstelle. Und ich habe wirklich keine Lust, mir mit meinem zehnjährigen Sohn einen Porno anzuschauen, weil er den vielleicht irgendwann mal bei einem Schulkameraden auf dem Smartphone zu Gesicht bekommen könnte.

Als Eltern selbst Sexuaufklärung zu machen, bedeutet für mich nicht, jedes Thema, auf das unsere Kinder stoßen könnten, zu Hause einfach noch früher anzusprechen. Ich mag mich in diesem Punkt nicht (nur) von außen bestimmen, diktieren und hetzen lassen.

Wichtig erscheint mir, dass Eltern sich ihrem Kind als beste, vertrauenswürdigste und kompetenteste Begleiter und Gesprächspartner präsentieren, was Sexualität und das Leben überhaupt angeht. Und dass sie ihren Nachwuchs so randvoll wie möglich mit Gutem füllen, seine Intuition und Selbstwahrnehmung, eigenes Denken und Entscheidungsvermögen schärfen. Falls dies gelingt, haben Stimmen von außen weniger Einfluss oder Macht.

Imprägnieren Sie Ihre Söhne und Töchter mit wertvollen Gedanken und Inhalten, und Sie werden erleben, dass Schlechtes an ihnen abprallt wie die Regentropfen von einer Goretex-Jacke. Kinder, die das Gute, das Positive und Lebensbejahende kennen, können Destruktives und Lebenszerstörendes erkennen und ablehnen. Wer das Original kennt, kann Fälschungen entlarven.

Lassen Sie sich nicht von einer sexualisierten Gesellschaft diktieren, wie Sexuaufklärung auszusehen hat. Suchen und gehen Sie den Weg, den Sie als zielführend erkennen.

In den folgenden Kapiteln finden Sie konkrete Angaben darüber, was Ihr Kind in der jeweiligen Altersstufe braucht. Auch allgemeine Hinweise zum Thema Erziehung haben in diesem

Praxis-Ratgeber ihren Platz. Sexualerziehung kann nicht isoliert behandelt werden, sondern steht in engem Zusammenhang mit dem gesamten Erziehungsgeschehen und dem Familienklima. Das Vermeiden von körperlichen und emotionalen Defiziten beispielsweise fällt in der Sexualerziehung stärker ins Gewicht als alle Vorträge, die Sie Ihrem Kind über Sexualität halten könnten.

In jedem Abschnitt finden Sie überdies Hinweise und Praxistipps, wie Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter tragende Werte in Bezug auf Beziehungen und Sexualität altersentsprechend vermitteln können. Und Sie erhalten konkrete Hilfestellung zur Frage, wie Sie Ihre Kinder im Umgang mit der digitalen Welt begleiten und sie bestmöglich vor Pornografie und sexuellen Übergriffen schützen können.

Zu beachten ist bei diesen Ausführungen, dass die kindliche Entwicklung sehr individuell verläuft. Zeitangaben sind deshalb nur ungefähre Richtwerte. Variationen von einigen Monaten bis zu ein oder sogar zwei Jahren sind möglich und meist kein Grund zur Panik. Sollten Sie jedoch den Eindruck haben, Ihr Kind entwickle sich nicht altersentsprechend, dann kontaktieren Sie bitte Ihren Kinderarzt.

Startklar? Es geht los!