

»Wie sag ich`s meinem Kind?«

Wie kommt das Baby in den Bauch? Was ist ein Kondom?

Liebe Eltern, locker bleiben. Wenn Kinder solche Fragen stellen, vertragen sie auch Antworten. Welche, lesen Sie hier.

1 bis 3 Jahre

Dass der eigene Körper etwas Liebenswertes ist, fühlen die Minis zunächst durchs Kuscheln und Kitzeln. Doch irgendwann wird es Zeit, die Dinge beim Namen zu nennen. In der Wanne beispielsweise: »Jetzt wasche ich Deinen Bauch, den Po und den Penis«. Wer sich mit Begriffen wie *Pillermann* wohler fühlt oder lieber *Mumu* als Scheide sagt, kann das machen, sofern es eindeutig ist. Kinder müssen es benennen können, wenn ihnen etwas wehtut oder komisch vorkommt. Außerdem begreifen sie langsam die Unterschiede. »Wann wächst mir so ein *Pipihahn* wie dem Jonas?« Auf die Frage einer Dreijährigen kann man antworten: »Die Natur hat Jungs und Mädchen unterschiedlich gemacht«. Sich nackt sehen, zusammen aufs Klo gehen – da zieht jeder eigene Grenzen. Wobei für die Kleinen ein Busen erst mal nicht mehr und nicht weniger ist als ein Arm oder ein Bein. Wertigkeiten, Grenzen, Scham – das lernen sie erst jetzt.

4 bis 6 Jahre

Nicht wundern, wenn der Sohn mal »Mami« werden will oder die Tochter freudig verkündet: »Ich heirate später Marie.« Darin drückt sich keine sexuelle Präferenz, sondern tiefe Zuneigung aus. Kinder beginnen, ihre Geschlechterrolle zu proben. Sie spielen Vater und Mutter, Doktor und Patient. Vielleicht auch ohne Kleidung. Wer da versehentlich reinplatzt, kann sagen: »Ah, ihr seid nacktig. Ist das nicht zu kalt?«, dann rausgehen und die Tür auflassen. Wenn der Altersunterschied nicht zu groß und jeder fröhlich ist, einfach laufen lassen. Nur Körperöffnungen sind tabu. Auch die Frage, warum Mamis Bauch so dick sei, rührt nur vom Interesse an der eigenen Herkunft. »Da wächst ein Baby. Da warst du auch drin.« Manche fragen weiter: »Und wie ist es da reingekommen?«. »Das kommt von Papi und Mami.« Das reicht Kindern. Fürs Erste. Wenn nicht, erleichtern altersgerechte Bilderbücher die Aufklärung.

7 bis 9 Jahre

Jungs und Mädchen finden sich voll doof – und ziemlich spannend. Heimlich natürlich, denn jetzt gewinnt das Schamgefühl die Oberhand. Auf dem Entwicklungsplan steht das Miteinander in der Gruppe – inklusive sexueller Schimpfwörter. Denn wer sie benutzt, ist groß. Oft ist »blöder Wichser« reine Provokation, um die Reaktion der Eltern zu testen. Wie wäre es mit Nachhaken: »Weißt du überhaupt, was das heißt?« um dann zu erklären: »eigentlich bedeutet es, dass sich jemand am Penis anfasst und das angenehm findet. Das ist gar nicht Schlimmes.« Ermutigt fragt der Nachwuchs weiter: »Was ist dann ficken?« »Ein hässlicher Ausdruck für Sex haben«. Wenn danach die Frage kommt, wie man Sex hat, heißt es tief durchatmen. Nicht vergessen, solche Fragen sind ein Vertrauensbeweis. Mehr noch, es ist die Chance, Sex positiv und nicht zuletzt richtig zu erklären: »Das ist, wenn zwei sich lieb haben und nackt ganz eng miteinander kuscheln, sodass der Penis in die Scheide kommt«. Die altersgemäße Reaktion lautet: »liih, wie eklig!«. Und darin können Eltern Kinder bestärken: »Deshalb machen das erst Erwachsene miteinander. Aber die finden es dann sehr schön«.

10 bis 12 Jahre

Die ersten Schamhaare sind gewachsen, der Körpergeruch nimmt zu, trotzdem türmen sich noch die Stofftiere im Bett. Diese Übergangsphase verunsichert die Kinder. Feingefühl ist gefragt. Ein guter Tipp ist, allgemein zu sprechen: »In dem Alter ist es normal, dass man nach Sport zu riechen beginnt. Aber dafür gibt es Deo. Und das wird zum Ausprobieren ins Bad gestellt. Diese Situation könnten Sie nutzen, weitere wichtige Veränderungen anzusprechen. Monatsblutung, Samenerguss – davon dürfen die Kinder nicht überrascht und erschreckt werden. Aufklärung steht zwar in der Schule auf dem Stundenplan. Dass es bei Sex um Gefühle geht und Verhütung verhindert, dass dabei ein Baby entsteht, können Eltern zu Hause ruhig noch mal erklären – ohne Gekicher und schwitzige Hände.

13 Jahre und älter

»Warum darf Finn nicht hier übernachten?« »Du bist jetzt kein Kind mehr, da müssen wir erst mal reden...« Verbote bedürfen der Erklärung, auch wenn sie nicht akzeptiert wird. Willkommen in der Pubertät. Manche Teenies gehen auf Partnersuche, andere denken nicht mal an Sex. Bei den meisten aber haben Eltern als Ansprechpartner ausgedient. Ihre Fragen klären die Teenager oft mit Freunden oder im Internet. In Foren fragen Jungs Sachen wie »Ist es normal, sich jeden Tag einen runterzuholen?« und Mädchen »Wie mache ich am besten mit ihm Schluss?« Trotzdem können Eltern Themen ansprechen. Mit einem altersgemäßen Aufklärungsbuch den Pornos gegensteuern, die Freund per Smartphone schicken. Oder einen Info-termin beim Frauenarzt anbieten, wenn die Tochter Fragen hat. Das Signal muss immer lauten: »Egal, was ist, du kannst jederzeit zu mir kommen.«

Gerade wenn die eigene Aufklärung eher peinlich als erhellend war, wollen Eltern es mit dem eigenen Nachwuchs besser machen. Doch viele sind unsicher: Wie viel Wissen überfordert mein Kind? Hat es früher Sex, wenn es weiß, was »poppen« bedeutet? Der Rat von Fachleuten ist eindeutig. Wenn Kinder Fragen stellen, brauchen sie Antworten. Einfach. Authentisch. Auf den Punkt. Und altersgerecht. Je selbstverständlicher über Sexuelles im Alltag gesprochen wird, weil es die Situation hergibt, sich zwei Männer küssen oder ein Tampon aus der Tasche fällt, umso besser. Ansprechpartner können auch Vertrauenspersonen sein, wenn es Eltern aus Scham oder Glaubensgründen schwerfällt, darüber zu reden. Denn in Schulhofecken oder allein im Internet lernt kein Kind, selbstbewusst mit seinem Körper umzugehen. Aufklärung ist immens wichtig, damit Kinder ein Bewusstsein für ihren Körper entwickeln – auch als Schutz gegen Übergriffe.