

# SEXUALAUFKLÄRUNG VON 0 BIS 18 JAHRE

## ELTERN KOMMT IN JEDER ALTERSSTUFE EINE WICHTIGE ROLLE ZU



Jedes Kind ist ab Geburt ein sexuelles Wesen und die Familienmitglieder sind wichtige Bezugspersonen. Wie andere Bereiche des Lebens, so gehört auch Sexualität zur persönlichen Entwicklung des Kindes. Kinder brauchen und haben ein Recht auf Sexualaufklärung durch die Eltern und in Ergänzung dazu durch die Schule.

Sexualaufklärung ermöglicht dem Kind seinen Körper auf wertschätzende Art zu entdecken, stellt Respekt als wichtige Grundlage von Beziehungen dar und fördert einen kritischen Umgang mit geltenden Normen.

### KINDLICHES VERHALTEN

- Unterschiede zwischen dem eigenen Körper und jenem der anderen feststellen, nach und nach entwickeln des Schamgefühls
- Entdecken, dass das Berühren des eigenen Körpers schöne Gefühle auslöst
- Nackt spielen und herumspringen
- Fluchwörter verwenden
- Doktorspiele, Rollenspiele wie Mama oder Papa spielen, usw.
- Sich für die eigene Geschichte interessieren

#### 0-6 Jahre



- Die Körperteile im Intimbereich benennen (Penis, Vulva, usw.) und dem Kind eine wertschätzende Haltung dem gesamten Körper gegenüber vermitteln
- Das Kind den eigenen Körper entdecken lassen und dem Kind eigene Gefühle (Freude, Wut, Scham, usw.) zugestehen
- Erklären, was im Privaten und was in der Öffentlichkeit gemacht werden darf
- Wertschätzender Umgang mit dem Geschlecht des Kindes, unabhängig davon, ob es ein Junge oder ein Mädchen ist

- Fragen zu Sexualität stellen
- Den eigenen Körper erkunden ist weiterhin aktuell, entzieht sich jedoch zunehmend den Augen der Eltern, da sich das Schamgefühl weiter entwickelt
- Freundschaften schliessen, erstes Verliebtsein, emotionale und sexuelle Vorlieben entdecken
- Sich mit anderen vergleichen

#### 6-12 Jahre



- Frühzeitig die ersten Anzeichen der Pubertät beschreiben, den Zusammenhang zwischen Menstruation/Samenerguss und Fruchtbarkeit erklären
- Das Bedürfnis nach Intimsphäre respektieren (z.B. in Kinderzimmer, WC, usw.)
- Vorbild sein: die Nachbarn, das eigene Umfeld, verschiedene Lebensformen respektieren
- Über die Gleichstellung von Mann und Frau diskutieren, z.B. anhand der Verteilung der Hausarbeit

- Die körperlichen und seelischen Veränderungen der Pubertät durchleben
- Sich verlieben, küssen, zusammen ausgehen, usw.
- und die sexuelle Anziehungskraft entdecken
- Erotische Phantasien entwickeln
- Erste Erfahrungen machen mit Verführung, sexueller Erregung, Selbstbefriedigung, usw.
- Das Internet und soziale Medien nutzen, um mehr über Sexualität zu erfahren und um Bekanntschaften zu schliessen

#### 12-15 Jahre



- Informationen vermitteln zu Zyklus, Verhütung (sexuell übertragbare Infektionen, HIV, ungewollte Schwangerschaft) und Beratungsstellen im Bereich sexueller Gesundheit
- Das Gespräch suchen, um über die Beziehung zum eigenen Körper, das eigene Körperbild, Veränderungen des Körpers zu diskutieren und um den Gruppendruck zu thematisieren
- Offenheit gegenüber anderen sexuellen Orientierungen zeigen
- Über die Darstellung von Sexualität im Internet diskutieren und Vorteile/Risiken der Nutzung von sozialen Medien im Privatleben thematisieren
- Die gesetzlichen Bestimmungen erklären z.B. zu Pornografie, Schutzalter, usw.

- Erste sexuelle Erfahrungen machen, verschiedene Praktiken ausprobieren, kennenlernen der eigenen Präferenzen und Grenzen
- Sexuelles Verlangen empfinden
- Sehr direkt über Sexualität reden und sich in den sozialen Medien darüber austauschen
- Festigung der eigenen sexuellen Orientierung oder der geschlechtlichen Identität

#### 15 Jahre und älter



- Innerhalb der Familie Regeln betreffend Beziehung und Sexualität aushandeln: Wer übernachten darf, Verhütung, usw.
- Rechte und Pflichten von Kindern und von Erwachsenen erklären
- Für Fragen und Anliegen zur Verfügung stehen und gleichzeitig das Bedürfnis nach Privatleben respektieren
- Offen sprechen über Sexualität und wie Jugendliche diese erleben, sich bewusst sein, dass die körperlichen und seelischen Veränderungen der Pubertät sehr aufwühlend sein können

### Wie umsetzen?

- Über Sexualität reden, kann mit Schamgefühlen verbunden sein. Gemeinsam ein Buch anschauen, kann helfen, die Fragen des Kindes ernst zu nehmen und altersentsprechende Antworten zu geben.
- Sich bewusst sein, dass Sie ein Vorbild sind für Ihr Kind. Pflegen Sie eine offene Gesprächskultur, nehmen Sie Aktuelles zum Anlass, um über Sexualität auch auf gesellschaftlicher Ebene zu diskutieren und geben Sie Orientierung, in dem Sie Regeln aushandeln, die in Ihrer Familie gelten.
- Weisen Sie Ihr Kind auf Bücher, Magazine oder Internetseiten (z.B. [www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)) über Sexualität hin und informieren Sie es über Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit und Familienplanung.
- Für weitere Informationen: [www.sexualerziehung-eltern.ch](http://www.sexualerziehung-eltern.ch)