

## Sexuelle Aufklärung - wie sag ich's meinem Kind?

Hey Familie, das ist dein Podcast von Glückskind für mehr Realität im Elternleben. Hier sprechen wir über die Themen, die uns als Eltern wirklich bewegen. Ungeschminkt und informativ. Mainstream oder Blabla gibt es bei uns nicht. Dafür wertvolle Tipps, tolle Persönlichkeiten und ganz besondere Geschichten.

Wir sind Kerstin Lücking, Hebamme und siebenfache Mutter. Ich weiß also, wie es laufen kann oder auch mal nicht. Und Dorothee Dahindin, TV-Journalistin und zweifache Mama, die, die nach einer Antwort immer noch eine weitere Frage hat.

Es gab neulich einen Moment, in dem ein kleines Mädchen zu mir gesagt hat, und ich habe eine Muschikatzte. Ich muss zugeben, ich war im ersten Moment total perplex. Ich habe dann begriffen, dass sie ihre Vulva meint und dachte: „Oh, also gut, es gibt aber auch viele komische Begriffe für die Geschlechtsteile. Warum nennen wir sie denn so oft nicht einfach beim Namen?“

Ich erlebe auch als Hebamme immer wieder eine große Scham, wenn es um das Thema Sex beziehungsweise Sexualität geht. Auf der einen Seite werden wir in den Medien auf eine sehr unnatürliche Art damit zugebombt, auf der anderen Seite scheinen wir aber auch 2021 immer noch am Klapperstorch festzuhalten, wenn wir das Thema Sex mit unseren Kindern besprechen. Aber woran liegt das? Kinder fragen ja oft sehr offen, sind interessiert, sie nennen die Dinge beim Namen, zum Beispiel: „Mama, warum blutest du da unten?“ Oder: „Wie kommen die Babys in den Bauch?“ Und wir sind die, die eher mal eine knallrote Birne bekommen und uns dann ein wenig um das Thema herumdrücken.

Wir möchten heute ein wenig Licht ins Aufklärungsdunkel bringen und uns dem Thema ganz offen nähern. Wie gehen wir mit Kinderfragen um? Was ist der richtige Zeitpunkt, um mit Kindern über das Thema Sex zu sprechen? Oder wann müssen wir als Eltern bei Doktorspielen unter Kindern eingreifen? Eine gute Aufklärung ist wichtig für unsere Kinder, sagt der Sexualpädagoge Carsten Müller. Warum? Weil wir sie so selbstbewusst und stark machen. Wir freuen uns, dass wir heute mit ihm über dieses wichtige Thema sprechen dürfen. Hallo Carsten, schön, dass du da bist.

Ja, hallo, schönen guten Tag.

Carsten, springen wir mal direkt zu deinem Aufklärungsbuch für die ganze Familie. Dein erstes heißt „Sex ist wie Brokkoli, nur anders“. Ich muss zugeben, ich hatte dich erst einmal unter Doktor Brokkoli abgespeichert. Der Titel hat sich bei mir einfach so eingebrannt. Aber auch ganz ehrlich, ich dachte dann so, hä, was hat Sex denn nur mit Brokkoli zu tun? Kannst du das einmal wirklich so hier vorab schon mal erklären?

Ja, absolut. Also letztendlich ja erstmal gar nicht so viel, aber und das ist eben die Idee letztendlich vom Buch und auch dann vom Titel, dass für Kinder letztendlich Sexualität genauso ein Sachthema ist wie eben Gemüse. Und da kann der Brokkoli gerne austauschbar sein, also da darfst du gerne in deinem Adressbuch auch dein Lieblingsgemüse zu meinem Namen packen, das ist relativ egal, aber es ist eben ein reines Sachthema. Wir Erwachsenen, wir machen da letztendlich ein anderes Thema draus und über Brokkoli werden wir ohne Probleme mit unseren Kindern sprechen. Bei Sex sieht die Sache dann eben schon anders aus.

Carsten, du startest ein Buch mit einem Zitat von Kurt Tucholsky: „Der Mensch wird auf natürlichem Weg hergestellt, doch empfindet er dies als unnatürlich und spricht nicht gern davon.“ Sie haben ja schon eingangs erzählt, dass wir das Gefühl haben, dass Sex heute immer noch peinlich besetzt ist. Woran liegt das und warum ist die Hemmschwelle denn so hoch?

Na, ich glaube, es ist eben letztendlich, wie ihr auch schon im Einstieg ja gesagt habt, dass einfach unglaublich viel Sexualität überall irgendwie passiert und man wird überall konfrontiert und trotzdem ist es eben immer noch ein großes schambesetztes Thema. Und das ist eben was, was ich so erlebe, was einfach auch von Generation zu Generation so vererbt wird, diese Sprachlosigkeit. Und das erlebe ich an den unterschiedlichsten Stellen. Also die Fachberatungsstelle, die ich gegründet habe, heißt ja Praxis für Sexualität. Und wir sitzen im Ruhrgebiet in Duisburg und wir haben ein Dreivierteljahr Praxisräume gesucht, weil uns keiner als Praxis für Sexualität haben wollte. Sie wollen wirklich ein Schild aufhängen, ja, wir möchten auch ein Schild aufhängen. Und das ist eben spannend, dass auf einmal, wenn es um Sexualität geht, dann eben eine große Sprachlosigkeit eben auch noch mal da ist und dann gerade im Bezug eben auch zu so einem Sachthema und dann wiederum, wenn es dann um Kinderfragen und so weiter geht.

Aber es ist ja eigentlich auch total verrückt, da die da unsere Kinder ja eigentlich jetzt bis zum Beispiel auf künstliche Befruchtungen ja auch durch Sex entstanden sind. Also warum nehmen wir diesem Thema so oft die Natürlichkeit und woher kommt diese Hemmschwelle?

Ja, ich glaube, dass es eben die Idee ist, die Kinder eben vor Sexualität in irgendeiner Art und Weise auch schützen zu wollen. Also gerade weil eben das Thema so groß ist, ne riesige Werbeplakate mit großen Dildos drauf, Medien, Pornografie und so weiter. Und dann ist die Idee, O.K., möglichst weit weg das Thema. Ich glaube, das Problem ist letztendlich, dass wir das Thema aber nicht irgendwie wegmachen, weil es ist einfach erstmal 'n spannendes Thema, plus die Einflüsse sind sehr groß. Und darum würde ich immer sagen, boah, es ist doch total super, wenn wir die Kinderfragen beantworten und es ist immer noch besser, als wenn das andere machen, als wenn das Google macht, große Geschwister machen oder ähnliches, weil so habe ich dann eben auch einen Einfluss darauf, welche Informationen die Kinder oder die jungen Menschen dann noch mal bekommen und wenn ich das abgebe, dann habe ich keinen Einfluss drauf. Und das wäre so für mich ein Grundstein, warum es so wichtig ist, eben auch dann Kinderfragen eben auch ernst zu nehmen.

Wie empfindest du das denn, wenn du jetzt mit auch Eltern arbeitest, wie groß ist die Scham bei dem Thema und wie äußert sie sich, also du hast schon gesagt, das Thema ist Sprachlosigkeit, aber vielleicht kannst du da mal so 'n paar Beispiele nennen.

Na ja, es geht dann eben los bei wirklich den Begriffen für Körperteile, also ne, wir werden jedem Kind erzählen, irgendwie das der Arm, Daumen, Zeigefinger, Fingernagel, wir werden da sehr detailliert letztendlich die Körperteile benennen, wenn es zuläuft, sind wir bei Penis und Scheide und dann finde ich immer noch schon Scheide, irgendwie auch 'n schwierigen Begriff und dann sind wir aber eben lange noch nicht bei Hoden, bei Vorhaut, bei Klitoris, Schamlippen, übrigens auch 'n witziger Begriff, wofür schämt man sich überhaupt.

Also das ist schon noch mal interessant, weil da von Anfang an für Kinder 'n Unterschied gemacht wird im Rahmen von Körperlichkeit und da geht es letztendlich eben auch noch mal los, dass da ich bei Eltern 'ne große Sprachlosigkeit erlebe und ich glaube, das ist eben noch mal ein entscheidender Punkt, dass ich eben auch wenn ich mit Erwachsenen arbeite, ich auch oft innerhalb von Beziehungen mit Sprachlosigkeit erlebe

und wenn ich noch nicht mal mit Partner Partnerin über Sexualität sprechen kann, dann wird ich ja noch schwerer, wird es mir noch schwerer fallen, mit den eigenen Kindern zu sprechen. Und ich sag ganz oft, das ist so 'n bisschen, wenn man das selber nie gelernt hat, wie 'ne neue Sprache, die man lernen muss. Und dafür braucht es eben auch Vokabeltraining. Und beim Vokabeltraining kann ich nämlich dann auch mal genau überlegen, na ja, und wie benennen wir denn jetzt die Geschlechtsteile und was sind da für Begriffe. Und da glaube ich, ist es eben wichtig, die Begriffe auch klar eben noch mal zu benennen. Und da gibt es wirklich die dollsten Dinge von eben Schmetterling über Pipifrau und so weiter und so weiter. Also das ist schon echt abgefahren, was es da so alles gibt.

Carsten, was uns wundert, ist dass wir natürlich überall, egal jetzt ob in den sozialen Medien oder auch in den klassischen Medien, überall sehen wir ja nackte Männer und Frauenhaut auch in einem Printmagazin. Und das ist irgendwie immer nie ein Problem, aber wenn das von der anderen Seite gezeigt wird, also ne, wenn wir Eltern irgendwie über das Kinderkriegen oder auch über den Sex sprechen, dann ist das wird die Lust verpönt. Also wie kommt das denn nun zustande?

Na ja, weil eben insgesamt einfach das Thema Sexualität eben in Medien ist das immer so Hochglanz, dass es dann immer alles sieht gut aus, alles ist total knackig, fresh und irgendwie Sex von morgens bis abends und so weiter und so weiter. Also ich glaube, da wird einfach auch 'n total falsches Bild von Sexualität eben auch noch mal vermittelt und eben wirklich auch so die Sorge, na ja, wenn wir jetzt also das erlebe ich öfters so auf so Elternabenden, aber wenn wir doch jetzt die Kinder früh aufklären, dann haben die doch auch eher Sex.

Da würde ich immer sagen, das Gegenteil ist der Fall, weil wenn ich da einfach Kinder früh 'ne Idee von Sexualität, Liebe und Partnerschaft gebe, dann werden die sich auch später als jugendlicher Mensch auch deutlich bewusster dafür entscheiden. Ich mache da immer ganz gern so ein Süßigkeitenbeispiel. Wenn ein Kind nie Zugang zu Süßigkeiten bekommt und irgendwann hat es dann die freie Entscheidung über Süßigkeiten, dann wird die Gefahr, dass es maßlos wird, deutlich größer sein, als wenn es immer mal wieder kleine Häppchen von Süßigkeiten bekommt. Sprich, ich werde auf Sexualität bezogen immer dann auch bewusste Entscheidungen treffen können, weil eben dieses Thema nicht so ja nebulös irgendwie ist, sondern ich eben auch Informationen habe. Und das sind dann eben so weitere Bausteine, warum ich das wichtig finde.

Aufklärung ist wichtig, das ist ganz klar. Wann ist denn so der richtige Zeitpunkt dafür da? Was würdest du empfehlen?

Ja, ich finde immer, da braucht es dann gar nicht dieses große Aufklärungsgespräch in der Küche, wo man jetzt dann einmal das komplette Aufklärungs-Ding runterrattert, sondern eben die Fragen, die von den Kindern kommen, die zu beantworten. Und da reicht es eben dann auch manchmal, wenn weiß nicht, wenn die Frage ist, ja woher, woher kommen die Babys und dann sage ich aus dem Bauch und dann wird für viele Kinder das auch schon reichen. Wenn dann aber die weitere Frage kommt, dann muss ich eben weitergehen und das ist so finde ich 'n ganz wichtiger Part, dass erstmal so dieses Thema selbstbestimmt von den Kindern aufgeworfen wird. Es geht nicht darum, dass ich das rein gebe.

Es gibt schon so als Faustformel, würde ich sagen, dass ein Kind, was in die Grundschule kommt, auf einer Sachebene wissen sollte, wie ein Baby entsteht, ohne Bienchen und Blümchen, ohne irgendwelchen mystischen Kram, weil einfach auch da wieder in Grundschule Kinder auch wieder anders mit Sexualität in Berührung kommen und dann wird es ein komisches Gefühl sein, wenn ich immer noch an den Storch glaube und alle in der Klasse mir dann auch was anderes erzählen. Also da wäre so eine Faustformel. Wo es dann auch nicht darum geht, dass man dann mit Eintritt Grundschule das große Aufklärungsgespräch führen muss, sondern dann kann man Literatur anschaffen. Es gibt gute Bilderbücher, Körperpuzzle, also um einfach überhaupt ein Zeichen zu setzen. Ja, hier bei uns darf auch über Sexualität gesprochen werden und das ist ein ganz wichtiger Bereich.

Karsten, ich gehe bei meiner Arbeit als Hebamme ja häufig auch in die Schulen und kläre auf. Und ich hab den Eindruck, dass Kinder und Jugendliche heute viel besser aufgeklärt sind als wir zum Beispiel früher. Wie kannst du dir das erklären?

Ja, ich würde da einfach auch noch mal unterscheiden zwischen so einer Sachaufklärung und einer emotionalen Aufklärung. Also ja, ich gebe dir recht, dass die jungen Menschen schon auf der Sachebene relativ viel da eben auch noch mal wissen. Aber das ist dann oft ebenso dieses klassische Schulwissen, und da fehlt mir an vielen Stellen eben auch wirklich noch mal so Randwissen, wo es dann auch aber auch um sowas wie Körperbilder, Medien und dieses emotionale an Liebe, Partnerschaft und Sexualität geht, weil da glaube ich einfach, da ist Schule, ja, kann da ein Ort sein, ist aber vielleicht auch nicht unbedingt der beste Ort, um diese emotionale Aufklärung noch mal zu betreiben.

Und ich würde schon sagen, dass es immer noch auch 2021 eigentlich sogar mehr Aufklärung denn je braucht, weil einfach die Einflüsse so viel größer geworden sind, weil eben auch schon Kinder googeln können und irgendwie sich Sachen anschauen können. Und es ist einfach so, dass gerade zu diesen Sexualitätsthemen im Internet einfach auch ganz schön viel Quatsch steht und darum glaube ich, braucht es da eben auch bewusstes und gutes Material und ich würde immer sagen, ja, die Familie ist ein idealer Ort und trotzdem ist Aufklärung einfach 'ne bunte Tüte an unterschiedlichen Menschen und da sind dann auf der einen Seite Eltern mit drin, dann sind da vielleicht eben auch Schule drin. Im Idealfall hat Schule auch so Seminare, wo dann Menschen auch von außen noch mal hinzukommen.

Also ja, Aufklärung ist 'ne bunte Tüte, aber und das ist dann nämlich auch das Schöne, wenn ein Kind nämlich auch da unterschiedlichste Ansprechpersonen eben auch noch mal hat, dann ist das wiederum auch ein wichtiger Part in Bezug auf Ansprechpersonen für sexualisierte Gewalt. Weil ich da eben, wenn ich schon zu dem schönen Bereich von Sexualität Ansprechpersonen habe und ich da wahrgenommen worden bin, dann werde ich eben auch bei Grenzüberschreitungen schneller ins Gespräch kommen mit diesen Menschen.

Also ich versteh dich jetzt auch so, wenn ich jetzt mal annehme, ein Kind zieht sich viele Infos aus dem Netz und ist dadurch vermeintlich gut aufgeklärt, dass da eben auch die Gefahr entsteht, ein völlig falsches Bild von Sex und Sexualität, also dass sich da ein falsches Bild entwickelt.

Ja, auf also ja, das kann sein und noch hinzu eben also ich hatte mal hier in der Praxis eine Situation, da war es war ein Grundschulkind und das Grundschulkind hatte eben in der dritten Klasse Sexualaufklärung und da hat dann in dem Fall die Lehrerin eben auch was von Orgasmus erzählt und dann hat das Mädchen auch gefragt, ja was ist denn ein Orgasmus und dann hat die Lehrerin da aber so rumgedrückt und nicht so groß was erzählt, ja und was machen dann Kinder, ich mein, das kennen wir alle, das Kind hat gegoogelt und ist dadurch dann bei der Bilder und Videosuche eben auf Material gekommen, was eben das nicht wirklich erklärt hat, sondern eher Fragen aufgeworfen hat und dadurch einfach so 'n Bild von Sexualität vermittelt hat, was einfach sehr weit weg von kindgerecht eben noch mal war. Und dazu dann auch erst mal dieses Bild wieder gerade zu rücken, das war schon auch noch mal 'n wichtiger Schritt. Und das ist einfach also 'ne Sorge, die ich dann dabei habe.

Ich mein, ne, gib mal süße Möpfe bei Google ein. Man wird wenig Hunde finden. Also nein, das ist auch so, dass es nicht unbedingt immer dadurch ist, dass Kinder bewusst nach Sex irgendwie im Internet suchen oder so, sondern oft so durch Zufallsfunde auf einmal sich Fenster öffnen. Und das sind dann Bilder, die eben Sexualität eben noch mal prägen und ich glaube, wir müssen was anderes in die Waagschale werfen, damit dann eben die Leute oder die Kinder dann 'n ausgeglicheneres Bild von Sexualität und Partnerschaft eben noch mal bekommen, weil nur dieses Bild von Medien und dann ist es ja auch nicht nur Internet und Pornografie, sondern auch Alltagsmedien, Zeitschriften. Ich glaube, dann ist es ganz schwer, da auch selbstbewusst und im Rahmen von einer guten sexuellen Selbstbestimmung so das Bild von Sexualität zu erhalten.

Hast du denn vielleicht auch Tipps für die Eltern, wo die gute Seiten finden können?

Genau, also ich finde die B.Z.G.A. als Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die haben da wirklich gute Informationen, die haben da gute Seiten. Dann gibt es 'ne schöne Internetseite vom W.D.R., Herzfunk heißt da die Reihe, da werden echte Kinderfragen eben von Fachpersonen eben noch mal beantwortet. Also da, da gibt es schon gute Dinge, die muss man aber eben auch manchmal suchen und meistens sind die eben nicht auf Platz 1 der Google-Suche.

Was sind denn so ganz typische Kinderfragen?

Ach, also ich, ich glaube, das ist echt sehr breit, also von woher kommen die Babys und wie kommen die in den Bauch rein bis hin eben auch, dass Kinder irgendwelche Dinge aufschnappen. Also ich hab auch schon mal erlebt, dass ein Kind nach Gangbang gefragt hat und so. Also das ist, glaub ich, erst mal gibt es da nichts, was es nicht gibt und eben genauso wie andere Themen ja von Kindern aufgeschnappt werden, kann das auch bei den Kinderfragen sein. Aber oft, glaube ich, geht es dann wirklich so, dieses woher kommen die Babys, dürfen 2 Männer auch heiraten, das sind so, so Dinge, die eben von Gesellschaft ja auch dann an Kinder so rangetragen werden, das kriegen die ja mit.

Aber wenn jetzt jemand nach Gang Bang fragt, was antworte ich denn dann dem Kind?

Das machen sehr wenige Menschen und das sind dann aber viele Menschen, die gleichzeitig Sex haben.

O.K., und wie würdest du auf weitere typische Kinderfragen antworten, zum Beispiel, wenn das Kind fragt, wie kommen die Babys in den Bauch?

Na ja, also dann würde ich eben schon sagen, also es gibt Mann und Frau, Mann hat einen Penis, die Frau hat eine Vulva, viele nennen das dann eben auch Scheide und dann wird der Penis in die Scheide eingeführt und das machen übrigens auch Erwachsene oder machen dann nur Erwachsene, könnte man noch mal sagen, dann habe ich nämlich direkt schon mal raus, dass eben auch Erwachsene Sex mit Kindern haben, habe ich auch schon mal so eine Präventionsebene und wenn das Gefühl am schönsten ist, dann spritzen aus dem Penis Samenzellen raus und die machen dann ein Wettrennen zur Eizelle und der als erstes bei der Eizelle ist, der hat das Wettrennen gewonnen und zieht dann in die Eizelle ein und wird dann eben ein Baby.

Und dann ist nämlich, und das ist das Schöne, da kann ich nämlich auch sagen, boah, und wie cool ist das denn, du hast dich gegen 300.000.000 andere durchgesetzt, du warst Erster und egal ob du groß bist, klein bist, dick bist oder dünn bist, 'ne Behinderung hast oder nicht, du hast dein Wettrennen auf jeden Fall gewonnen und das ist doch schön, weil das ist eben auch ganz viel ja dann auch an Selbstwert, was ich dann eben auch da mitgeben kann.

Und du würdest ja sicherlich auch sagen, wir sollen altersgerecht aufklären, ne? Also einer Vierjährigen kann ich jetzt nicht alles erzählen, was ich einer Achtjährigen erzähle oder einem zwölfjährigen Kind. Wo liegen denn da die Unterschiede?

Ach, ich weiß gar nicht, ob da so große Unterschiede eben noch mal gibt. Also wenn das Kind da eben dann auch fragt, dann würde ich das schon auch wieder auf diese Sachebene runterziehen, dann kann es sein, dass ich andere Worte nutzen würde, aber letztendlich von den Informationen glaube ich nicht, dass wir da Kinder mit überfordern. Also das ist ja bei anderen Fragen auch, wenn ein Kind fragt, wo die Kuhmilch herkommt, dann werde ich da auf einer Sachebene antworten und dann werde ich eben da letztendlich vielleicht meine Antwort ein bisschen an Alter anpassen, aber mehr eben auch nicht und so würde ich das bei Sexualitätsfragen eben auch sehen.

Gibt es denn auch Themen, die wir als Eltern nicht beantworten sollten, also zum Beispiel auch, wenn jetzt mein Sohn mich nach meinem eigenen Sex fragt, also ich kann mir das nicht so vorstellen, dass ich dem das erzähle.

Nee, genau, aber das ist ja auch wichtig, also da kann man ja auch Grenzen ziehen und dann eben auch sagen, boah, das ist 'ne Frage, die finde ich privat, ich kann aber allgemein sagen, dass das so und so ist. Also dann eben die Frage von sich wegnehmen, aber schon grundsätzlich eben auch Informationen eben dazu geben. Und nee, das finde ich auch wichtig, da auch eigene Grenzen zu ziehen. Das ist genauso wie wenn kleine Kinder, wenn Eltern nackt sind, auch irgendwelche Geschlechtsteile anfassen möchten oder ähnliches. Also auch da ist es wichtig, Grenzen zu ziehen, weil auch dadurch ja Kinder lernen, dass es eben auch Grenzen gibt und dass diese auch gezogen werden und respektiert werden.

Carsten, wenn jetzt jemand zuhört, ein Elternteil und die Tipps für total toll hält, aber merkt, warum ich schäme mich einfach so, was ist denn dein Tipp für die Beantwortung einer Frage, einer Kindfrage, bei der ich selbst eigentlich immer schnell rot werde, zum Beispiel. Also, wie kann ich sozusagen meine eigene Scham anpacken, wie kann ich die umgehen, wie kann ich eben ja meinen Weg da auch finden als Elternteil, wenn ich mich halt bei dem Thema sehr schäme.

Ja, ich finde es erstmal wichtig, dass man nicht aus der Pistole geschossen antworten muss. Also, man darf sich auch Zeit verschaffen und man darf auch sagen, boah, mit der Frage habe ich jetzt aber nicht gerechnet. Da muss ich erstmal überlegen, wie ich dir das erkläre. Aber und das ist dann wichtig, dann hat man auch die Verantwortung, zu einem späteren Zeitpunkt dann auf das Kind auch zuzugehen und nicht erst wieder darauf gewartet, dass die Frage noch mal gestellt wird oder so.

Und dann finde ich eben sich wirklich selber eben auch informieren, vielleicht Partner, Partnerin mal auch darüber ins Gespräch kommen, wie beantworten wir das und ich finde, man darf auch peinlich berührt sein, man darf auch rot sein und man darf auch kichern und man darf auch lachen und so weiter. Also es ist eben ja, es ist doch was Schönes, was Gutes, ohne dass wir dieses Interview hier nicht führen würden, ohne dass es diesen Podcast nicht geben würde und es ist erst mal was völlig Normales, Schönes und Gutes. Und da finde ich, darf man trotzdem peinlich berührt sein und eben auch rot werden und genau das irgendwie auch sagen. „Boah, mir fällt das gar nicht so leicht, dir das zu sagen, weil ich irgendwie das ja gar nicht so leicht dir erzählen kann, aber ich versuche das jetzt so.“ Und das ist, glaube ich, das, was dann ja auch Kinder

spüren, wenn da ein aufrichtiges Interesse ist, diese Frage zu beantworten. Und das ist oft viel wichtiger als die eigentliche Sacheinformation.

Kasten, so eine pikante Situation ist ja auch, wenn unsere eigenen Kinder uns beim Sex erwischen, sag ich jetzt mal in Anführungsstrichen, oder die Kondome im Mülleimer finden, wie sollen wir denn darauf reagieren?

Na ja, also erst mal glaube ich sowieso, dass Kinder, tut mir leid für diese Info jetzt, aber ich glaube, die kriegen deutlich mehr mit als wir Erwachsenen immer hoffen und denken, dass sie mitbekommen. Also das, das ist das eine und letztendlich eben auch das. Also dann darf man eben auch sagen: „Ja, Mama und Papa haben Sex und das machen wir Erwachsene und jetzt machen wir die Tür zu. Wir wollen alleine sein.“ Also so, ne? Und natürlich ist das doof und natürlich will da keiner erwischt werden. Das ist ja auch klar. Wobei, es ist ja auch schon spannend, wenn wir von erwischt sprechen. Also wann, ne? Wann wird man denn erwischt, wenn man was Doofes macht?

So, also ne, also auch da wieder Sprache, also ne, ich hatte mal 'ne Situation, da hatten wir auch ein Kind oder das war so 'ne Kita-Situation, wo ich in der Kita 'ne Fachberatung gemacht hab und es war Bring-Situation und dann kamen 2 Kinder mit ihren beiden Müttern und man merkte schon, die beiden Mütter sind irgendwie auch gut befreundet. Die haben sich so unterhalten, waren im Gespräch vertieft und dann kam das andere Kind und sagte dann zum anderen: „Also ich weiß gar nicht, was du hast. Also meine Mama hat da unten keine Haare, aber meine Mama hat da Haare.“ Und dann merkte man auf einmal, dass die beiden Mütter es mitbekommen haben und waren so pst, pst, sei ruhig und so. Und das finde ich ist so ein schönes Beispiel noch mal dafür, ja, für die Kinder war das ein reines Sachthema, was für uns und die Erwachsenen dann einfach aus einem ganz anderen Blickwinkel sich angeschaut wird. Und darum auch da wieder überlegen, wie kann ich das beantworten.

Ich finde da eben Privatsphäre auch schaffen, sagen ne, mach die Tür zu, geh raus oder wenn dann das Kind nicht rausgeht, dann wird man auch mal aufhören müssen mit dem Sex. Also das sind dann die Ebenen, die ich da wichtig finde.

Warst du denn selbst auch schon mal sprachlos bei dem Thema?

Klar, also natürlich ist das immer so, dass man hier schön in so einem Podcast das aus so einer Fachebene erzählen kann, aber als Papa ist das dann manchmal eben auch noch mal anders und ja, natürlich kriege ich dann meistens die Kurve, aber ja, also natürlich und das finde ich aber auch in Ordnung, weil man muss, es geht nicht um Schlagfertigkeit, sondern es geht darum, eben auch Kinder ernst zu nehmen und wenn wir doch auch sagen, boah, es ist 2021 und wir haben so Begriffe wie Partizipation und Kindermitbestimmung ist uns wichtig, dann doch bitte auch beim Sexualität und wir müssen da Kinder nicht für dumm verkaufen und das finde ich wichtig, weil das sind keine kleinen Erwachsenen, sondern das sind Menschen, die das Recht darauf haben, ihre Fragen auch auf Sachebene beantwortet zu bekommen.

Und so, liebe Kerstin, du hast ja auch 7 Kinder, wie oft gab es denn schon peinliche Situationen bei dir, magst du mal erzählen?

Ja, natürlich, na ja, zum Beispiel, irgendwann fragte mich mein Sohn, der war, glaube ich, damals 4, oder das war so eine Tatsachenfeststellung: „Ja Mama, du hast 7 Kinder, dann hast du wohl 7 Mal Sex gehabt“, der Klassiker, der Klassiker oder auch klar, wenn man als Mama aufs Klo geht und seine Regelblutung hatte, fragte auch meine Tochter: „Mama, warum klebst du dir eine Pflaster in die Hose?“, ne und dann fängst du natürlich an schon zu erklären.

Also klar, diese Situation haben wir ständig irgendwie, ne, also wichtig finde ich es einfach nur, dass man sich, dass man da offen mit umgeht und da einfach immer irgendwie eine Erklärung bietet und dann eben auch keine Geschichten erfindet. Ne, also ich erinnere mich jetzt an eine Situation, noch als ich Kind war, da haben wir einen Schulausflug gemacht und da gab es irgendwie 2, 2 Kühe, die gerade miteinander Spaß hatten und dann weiß ich noch, unsere Begleitperson sagte, „Oh, guck mal, die üben für 'n Zirkus“ und mein bester Freund mit seinen 5 oder 6 Jahren, „Nee, die bumsen.“ Ich so, alles klar, ne, also erinnere ich mich noch so dran, der war einfach total aufgeklärt und das war ja auch genau, also auch richtig, dass dann das Kind das offen heraus anspricht, ne.

Ja, das ist auch übrigens auch wirklich spannend. Wenn wir so Elternabende machen und so, man kriegt oft irgendwie mit, es gibt da auch so 'n Stadt-Land-Gefälle manchmal. Also wenn da wirklich so auf dem Land, wo Kinder so auf Bauernhöfen groß werden und einfach auch anders mit so Sex von Tieren, dann im Grunde genommen, also da die Vermehrung, das einfach viel auf 'ner Sachebene klarer ist, haben die da oft viel, viel mehr Wissen. Also es ist spannend, weil so im Zoo finden das ja auch alle

lustig, wenn das eine Tier das andere besteigt, aber wenn es dann eben auf die Menschen bezogen wird, ist es oft dann noch mal schwieriger.

Karsten, ich finde das immer wichtig, dass man das Kind beim Namen nennt und das, was Doro vorhin im Eingangstext erwähnte, eine Muschikatz, ich kenne auch Schnecke, Pflaume, Pillermann, also was eigentlich, übernehme ich ja keine richtige Verantwortung dafür, wenn ich den Kindern diese Synonyme da um die Ohren haue. Woher kommen diese Namen und was machen sie in den Köpfen der Kinder?

Na ja, wie soll ich ein Körpergefühl entwickeln, wenn ich eben keine Namen dafür habe oder eben dann komische und verschleiernde Namen? Und das finde ich ist auch ein wichtiger Aspekt davon. Und da muss man sagen, es ist immer noch auch bei den Mädchen oft noch mal viel mehr da unten rum als jetzt bei den Jungs, so weil Penis einfach viel, viel offensichtlicher ist, ist nach außen wird immer angefasst und dann ist das auch total witzig, wenn die Jungs irgendwie im Garten in die Ecke pinkeln und bei Mädchen ist es oft wirklich so dieses Thema da unten rum und das finde ich ist ganz schwierig, weil wie gesagt, wie soll da ein Körpergefühl eben entstehen und ich sag ganz oft auch Eltern, einfach auch so ein Handspiegel einfach mal ins Badezimmer legen und man muss da überhaupt nichts zu erzählen, die Kinder werden mir klare Idee davon haben, was sie damit tun, weil es eben auch für Mädchen ganz oft diese Frage ist, na ja, aber wo kommt jetzt Urin raus, wo kommt Kot raus, wie viel Körperöffnungen habe ich überhaupt und das ist da auch noch mal wichtig, um so ein Körpergefühl entstehen zu lassen und da ja braucht es eben für die Kinder braucht es keine verschleiernde Begriffe.

Welche Begriffe soll ich denn nennen?

Ich finde Penis und Vulva ist da für mich, finde ich, die guten Begriffe.

Ja, ich finde das ganz spannend, weil ich selbst bei mir hatte sich auch wirklich lange Zeit einfach Scheide eingebrannt und ich selbst hab mich gefragt, wie das eigentlich sein konnte, ob ich auch bei mir im Unterricht nicht richtig aufgeklärt wurde.

Na ja, Scheide ist jetzt ja auch nicht komplett falsch, das muss man ja schon auch sagen, ist ja noch mal die Übersetzung von Vagina. Aber ne, letztendlich ist er trotzdem ja Scheide, ist eben ja auch so ein geschlechtliches Bild, ne, was ja auch bei Sexualität

sehr geprägt ist. Der Mann hat einen Penis und die Frau ist dafür verantwortlich, den Trieb des Mannes in irgendeiner Art und Weise aufzunehmen, in eine Scheide. Es wird was reingesteckt, das ist natürlich total defensiv und da glaube ich, ist es eben schon gut, auch über andere Begriffe ins Gespräch zu kommen. Genauso finde ich auch Schamlippen wirklich auch ein ja spannenden Begriff noch mal. Vulvalippen sind da so Alternativen, innere äußere Lippen könnte man auch sagen. Genau und ja, wie gesagt, da geht es mir gar nicht dann immer um den einzelnen Begriff, sondern vielmehr darum, was ich da eben auch noch mal ausstrahle mit und welche Begriffe ich nutze.

So, wann oder wie sieht denn kindliche Sexualität überhaupt aus? Also, wann fängt sie an und vor allen Dingen, wann entdecken sich die Kinder auch selbst?

Na ja, also Sexualität ist erstmal in meiner Auffassung was von 0 bis tot und in jeder einzelnen Lebensphase gibt es aber eben unterschiedliche Dimensionen und ja, Dinge im Rahmen von Sexualität. Bei kindlicher Sexualität ist mir immer wichtig zu sagen, kindliche Sexualität ist keine Erwachsenensexualität. Wenn ein Kind sich an irgendwelchen Gegenständen reibt, sich schöne Gefühle macht, dann hat das Kind keine anderen nackten Kinder dabei im Kopf oder ähnliches. Wenn Kinder Doktorspiele spielen, also so körperliche Rollenspiele und sich irgendwie ausziehen, dann müssen die nicht vorher irgendwie im Kino gemeinsam gewesen sein oder beim Italiener gewesen sein, sondern es geht um das eigene Gefühl, das was total Egoistisches und hat erstmal nichts mit unserer erwachsenen Sexualität zu tun.

Und letztendlich geht es schon ganz früh los. Also das merkt man ja auch in so Wickelsituationen, dass vielleicht eben auch ein Kind eine Erektion eben noch mal bekommt oder dass Kinder sich an Gegenständen reiben und das macht dann ein schönes Gefühl und das sind schon orgasmusähnliche Gefühle, die da passieren und letztendlich ja auch 'n großes Gefühl von Selbstwirksamkeit. Ich selber kann mir schöne Gefühle machen, ohne dass ich irgendjemanden Erwachsenen dafür brauch.

Oft kriegen das Kinder durch so vermeintlich zufällige Situationen mit, zum Beispiel dadurch, dass die im Einkaufswagen oben in dieser Klappe sitzen, wo die Metallstange zwischen den beiden ist, dann reiben die sich da so ein bisschen und merken, ah, das ist aber auch ein schönes Gefühl. Und das ist schon was, was ich auch in der Praxis erlebe, dass das für Eltern oft sehr irritierend ist, also so dieses, das nennt man dann kindliche Masturbation, wobei Masturbation eben ja auch schon wieder 'n Begriff aus der Erwachsenenwelt ist.

Aber ja, Kinder machen sich da dann in dem Moment schöne Gefühle und da kann es auch mal sein, dass sie das öfters machen und auch da finde ich es eben wichtig, wieder klar Grenzen eben auch aufzuzeigen. „Nee, hier bei Aldi an der Kasse ist kein guter Ort sich auszuziehen, aber zu Hause bei dir in deinem Zimmer, da darfst du dir auch schöne Gefühle machen. In der Küche, da essen wir, im Wohnzimmer, da gucken wir Fernsehen oder spielen und bei dir in deinem Zimmer, da darfst du für dich auch sein.“ Und darüber kann man dann das einfach auch 'n guten Rahmen geben. Und so können wir auch diese Natürlichkeit eben erhalten, ne, indem wir diesen Rahmen geben den Kindern.

Ja, genau, genau und letztendlich einen Rahmen geben, ohne aber eben zu verurteilen, ohne zu schimpfen oder ähnliches, sondern eben genau einen Rahmen, wo jeder individuell und authentisch sich auch drin bewegen kann.

Du hast ja eben schon die Doktorspiele angeschnitten, warum sind die wichtig?

Ja, weil eben bei Doktorspielen ich die Möglichkeit habe, eben mich auch zu vergleichen. Da geht es um Identität, da geht es auch um so Fragen von Geschlechtlichkeit, bin ich Junge, bin ich Mädchen, bin ich vielleicht auch irgendwas dazwischen. Also das ist schon eben 'n großer identitätsstiftender Faktor und das ist ja auch spannend, also da auch andere Kinder zu sehen und da wollen Kinder eben auch eben auch mal anfassen, die wollen gucken und das ist von der von der Entwicklung her völlig normal.

Und auch da wieder braucht es eben auch einen Rahmen und natürlich darf man solche Spiele auch beenden, wenn man reinplatzt, wenn man das Gefühl hat, das geht mir zu weit. Wichtig ist nur dann wieder nicht zu schimpfen, sondern auch da wieder Sachebene. „So und jetzt zieht ihr euch mal an, alle mal Hände waschen und dann spielen wir mal ein anderes Spiel.“ So also das ist eben auch da ja wirklich durchatmen, vielleicht einmal kurz die Tür wieder schließen und über kurz überlegen und dann wieder reinkommen. So, aber man darf das auch laufen lassen. Also, wenn da alle Kinder cool miteinander sind, dann ist das auch völlig in Ordnung.

Eine Freundin von mir hat mir da mal eine Situation erzählt, ihr Sohn hatte Besuch, der war damals so fünf, von der Nachbarstochter, die ein Jahr jünger war und sie hat sich schon gewundert, weil sie dachte, da oben ist das so ruhig. Dann ist er nach oben

gegangen und kam rein ins Zimmer und da hatte er halt gerade seinen Finger in ihrer Unterhose und sie blieb irgendwie stehen und sagte nur, ah, nach dem Motto, ja, dann also bitte nichts in Öffnung machen, euch nicht weh tun und sonst weitermachen und ist wieder rausgegangen.

Die Reaktion fand ich ehrlicherweise echt ganz cool und ich hab mich in dem Moment gefragt, oh, ob ich da auch so entspannt reagieren würde. Also wichtig ist einfach, denke ich, dass wir unseren Kindern auch Regeln mit an die Hand geben, was würdest du denn da empfehlen, Carsten?

Also ich finde, so eine klassische Regel, hat Doro ja gerade schon gesagt, es wird sich nichts in Körperöffnungen eingeführt, keine Körperteile oder Gegenstände. Stopp, Stopp, wir spielen nur die Spiele unter uns Kindern, nicht mit Erwachsenen. Hilfe holen ist kein Petzen, das wären so für mich die Klassiker von solchen Regeln. Und wichtig ist eben aber, dass das nicht nur Erwachsenenregeln sind, sondern dass die Kinder diese Regeln auch kennen, weil nur sonst, also sonst können die Kinder sich auch gar nicht an die Regeln halten und das ist oft, was dann haben so die Erwachsenen so Regeln im Kopf, aber die erzählen den die Kinder gar nicht und ich würde das immer so erzählen, so wie Gesellschaftsspiele ja auch Regeln brauchen, gibt es eben auch Regeln für so körperliche Rollenspiele. So und dann muss ich keine Piktogramme im Kindergarten aufhängen mit Popolöchern und Stiften, sondern eben grundsätzlich darüber ins Gespräch kommen.

So, wenn wir jetzt noch mal so zu einem Themenfeld gehen, so zu sensibleren Themenfragen, was mich noch mal interessieren würde, ist zum Beispiel, wenn die liebe Verwandtschaft kommt und die wollen unsere Kinder umarmen, küssen, knuddeln. Ist jetzt noch mal ein anderes Themenfeld, aber wenn wir sagen, dass das Kind möchte das nicht, wie bringen wir unserem Kind bei, eben auch Haltung vor der Verwandtschaft zu zeigen?

Na ja, ich glaube, die Kinder zeigen die Haltung. Ich glaube, die Kinder brauchen nur die Erwachsenen, die diese Haltung vor den Verwandten eben auch durchziehen. Also die Kinder, die die haben ganz gute Antennen dafür, was sie möchten und was nicht. Aber wenn wir Erwachsenen diese eben nicht wahrnehmen und nicht dafür sorgen, dass diese Grenzen auch eingehalten werden, dann lernen leider Kinder dann in dem Moment, dass es normal ist, dass Erwachsene über meine Grenzen gehen. Und das finde ich, ist einfach der Punkt, warum das so wichtig ist, da Grenzen von Kindern eben auch ernst zu nehmen.

Und dann geht es mir gar nicht darum, dass die jetzt alles dann, also ne, es gibt so Förmlichkeitssachen, boah, nee, du musst natürlich Tante Hertha nicht umarmen, aber vielleicht kannst du ja dir die Hand geben. Also, ne, da darf es schon noch mal Abstufungen geben, aber ich finde, das ist ein ganz wichtigen Part von da, Kinder eben auch noch mal ernst zu nehmen, in dem, wie sie mit uns sprechen und eben auch, was sie dann letztendlich nach außen geben, weil da sind wir ja bei dem in die Wange kneifen und so weiter und so weiter, ne, das kennen wir auch.

Ich weiß noch ganz genau, ich hab von Oma immer, wenn ich irgendwas im Gesicht hatte, dann hat sie so ihr Taschentuch genommen, einmal abgesabbert und dann einmal so mir durchs Gesicht gezogen. Ja, war auch nicht toll. So und ne, dann geht es nicht darum, dass das gleich automatisch dann irgendwie sexueller Missbrauch oder gar nicht, aber letztendlich sind das einzelne Grenzüberschreitungen und wenn Kinder lernen, dass Grenzüberschreitung von Erwachsenen dazugehören, dann hat es 'ne Wirkung, nicht mehr und nicht weniger und ich finde einfach da Kinder eben auch ernst zu nehmen.

Aber auch da muss man sagen, natürlich jetzt hier in so 'nem Podcast viel, viel leichter gesagt, als dann in Realität der eigenen Mutter, dem eigenen Vater oder wie auch immer, dann eben auch zu sagen, aber wirklich fürs Kind und das muss dann im Vordergrund stehen.

Gibt es denn von deiner Seite auch irgendwas? Also wir haben uns auch im Vorfeld gefragt, ja, kann man eigentlich oder bis wann kann man mit dem eigenen Kind gemeinsam in die Badewanne gehen oder muss ich es tatsächlich auch fragen, dass ich es küssen darf? Was ist denn deine Meinung dazu?

Ja, also für mich ist da immer die Grenze des Kindes letztendlich das Entscheidende. Und wenn ein Kind nicht geküsst werden möchte, wenn ein Kind nicht mit in die Badewanne möchte, wenn ein Kind alleine auf dem Klo sitzen möchte und nicht dabei form Spiegel mich fertig mache, dann sind das die entscheidenden Grenzen.

Und ja, trotzdem finde ich und das ist mir wirklich auch noch mal wichtig, weil wir schon auch in der Praxis immer mal wieder Anrufe auch von Vätern bekommen unter dem Aspekt, darf ich denn jetzt überhaupt bei diesem ganzen Thema auch sexuellen Missbrauch, darf ich mit meinem Kind noch in die Badewanne gehen und so, da würde

ich immer sagen, ja total, das macht keinen Unterschied, ob Mann oder Frau wichtig ist, eben möchte das Kind das und da wäre für mich so, im Rahmen von Schamentwicklung so Richtung Grundschule, Ende Grundschule, finde ich, kann das dann aber eben auch noch mal auslaufen. Aber da wird das Kind Signale senden und da, wenn das Kind eben diese Signale nicht sendet, dann wäre es für mich da so ein fließender Übergang, wo wir als Erwachsenen sagen, nö, jetzt eben darfst du aber auch mal alleine auf dem Klo und wir gehen nicht mehr gemeinsam duschen oder in die Badewanne.

Eine Diskussion, die auch immer wieder aufflammt, die ich die letzten Jahre erlebt hab, ist dieses, dass sich manche darüber aufregen, wenn Eltern ihre Kinder auf den Mund küssen. Wie siehst du denn das, diese Diskussionen?

Ja, also das hat ganz viel mehr mit eigener Erziehung, Sozialisierung zu tun. Wenn ich selber eben von meinen Eltern geküsst worden bin und ich das auch gut fand, dann werde ich da auch einen entspannten Blick drauf haben. Wenn ich das selber total fies fand, dann werde ich da eben nicht so 'nen entspannten Blick drauf haben und ich finde eben, das Entscheidende ist doch da auch wieder diese Kommunikation darüber. Ich finde, da gibt es kein Richtig und kein Falsch. Für mich ist da die sexuelle Selbstbestimmung und sexuelle Selbstbestimmung dann insofern, wer darf was mit meinem Körper tun, das ist für mich das Entscheidende. Und ich finde schon, dass es eben auch, also in Familien und so weiter, darf es auch einen Kuss auf den Mund geben. Also es ist ja oft auch eine kulturelle, gibt es auch kulturelle Unterschiede, wenn wir da in unterschiedlichen Ländern gucken, ist es völlig normal, dass auch Männer sich auf den Mund küssen und so weiter und so weiter. Also ich glaube, da muss man immer auch manchmal so seinen eigenen, sein eigenes Kopfkino einmal kurz ausschalten und noch mal wirklich gucken, worüber regen wir uns denn da jetzt gerade noch mal auf.

Passen, wenn ich jetzt mal so ein bisschen auf die Jugendlichen gucke, dann haben wir ja häufig so dieses Phänomen, dass die Begrifflichkeiten unter Niveau anwenden. Also Möse, Fotze, Möpse, da hab ich immer, da krieg ich immer Schnappatmung und denke so, jetzt hol ich mal tief Luft und erzähl denen mal, wie sie sich zu verhalten haben. Aber ist das denn richtig, wenn ich da so als Frontalangriff als Mutti mache oder soll ich die einfach laufen lassen?

Nee, ich find auf keinen Fall laufen lassen. Ich würde da sehr klar auch sein, oft ist es gut, auch die Sachebene da wieder mit reinzunehmen, also auch mal drüber zu sprechen, warum ich Fotze denn 'n doofes Wort finde und letztendlich eben aber auch zu begrenzen. Und weil ich da eben auch sagen würde, jeder Moment, wo es dann eben

einen Raum gibt, wo dann nicht das Essen schwul ist oder wie auch immer, ist dann eben auch wieder 'n guter Moment und das finde ich ist schon wichtig und da finde ich ganz klar einsteigen, Sachebene erklären und dadurch ist eben auch so 'n bisschen ja aus dieser Ebene rauszunehmen von Provokation, weil das ist ja eben auch so, das kennen wir ja selber auch, dass Sprache und vor allem sexualisierte Sprache, dann sind wir wieder bei dem Thema Scham natürlich auch eben provozieren kann und das kann ich dadurch auch noch mal runter regeln, wenn ich eben dann das Ganze auch mit Leben fülle.

Carsten, wenn unsere Kinder was gesehen haben oder gehört haben, was sie erschüttert, zum Beispiel im Fernsehen, in Social Media oder auch eine Geschichte gehört haben rund um das Thema Sex, wie können wir sie auffangen?

Ja, zuhören, eben genau nachfragen, was sie gesehen haben und dann eben andere Bilder aufmachen, andere Vorstellungen aufmachen, gemeinsam mal nach guten Bildern von Sexualität schauen, überlegen, was dazugehört. Auch da wieder entmystifizieren. Also, wenn ein Kind Pornos geschaut hat oder wie auch immer, nein, das ist kein echter Film, das ist keine Dokumentation, das ist ein Fantasyfilm, das ist nicht real, was du da siehst und dann eben wirklich auch Körperwissen zum Beispiel mitgeben. Also, was ist so 'ne Durchschnitts-Penisgröße, wie viel Sperma wird denn wirklich auch bei der Ejakulation irgendwie auch noch mal rausgegeben und nicht wie in Pornos. Also auch da wieder wirklich noch mal zugucken, es aus diesem ja mystischen rauszuholen auf so, so und so ist das und das ist wichtig, weil diese Bilder können eben sonst einfach auch das Bild von Sexualität prägen, darum muss ich da was in die Waagschale packen.

Du hast ja jetzt ein paar Mal schon gesagt, dass eben gute Aufklärung auch dafür gut ist, dass wir unsere Kinder schützen. Jetzt habe ich eine konkrete Frage noch am Ende. Wie verhindern wir denn, dass Übergriffe zu Geheimnissen werden und wie lernen unsere Kinder, nein zu sagen? Also, wie können wir ihnen beibringen, dass ihr Körper eben auch ihnen ganz alleine gehört?

Also, erstmal finde ich es wichtig, es wird nie eine hundertprozentige Sicherheit geben, genauso wie es aber auch nie eine hundertprozentige Sicherheit im Straßenverkehr oder ähnliches gibt. Ich glaube, die Kinder positiv zu fördern in ihrem Körpergefühl, in ihrem Zugang zu eigenen Gefühlen, in dem Wissen um Sexualität. Das ist für mich ein wichtiger Ansatzpunkt.

Dann auch solche Ebenen, irgendwie so, mein Körper gehört mir, das was sind gute, was sind schlechte Geheimnisse, das sind Dinge, die da eben noch mal wichtig sind und dadurch eben die Kinder in die Lage versetzt werden, eben Dinge, wenn Grenzen überschritten werden, sind auch wahrzunehmen. Also so 'n bisschen runtergebrochen, ich muss ja sagen können, damit ich nein sagen kann. Ich muss wissen, wie süß schmeckt, damit ich salzig schmecken kann. Und das sind eben diese Ebenen. Sprich, ich muss auch wissen um Sexualität, um Körper, um Begriffe, um Zugang zu eigenen Gefühlen haben, damit ich schlechte Dinge eben auch wahrnehmen kann.

Und wenn das Thema Sexualität an sich schon nicht schambesetzt ist, dann werden Täterinnen es auch deutlich schwerer haben, da wirklich auch Geheimnisse in Bezug auf Sexualität zu implementieren, weil es eben ja auf dem Silbertablett eben ist und nicht so was totgeschwiegenes, wo man nicht drüber reden darf. Wenn ich als Kind immer höre, nein, das beantworten wir nicht, das darfst du noch nicht wissen, dann ist das natürlich deutlich leichter auch für Täterinnen.

Carsten, eine Frage unserer Hörerinnen und Hörer war die Frage nach geeigneter Literatur für Kinder und wir möchten natürlich sehr gerne dein Buch empfehlen, „von wegen Bienchen und Blümchen“, erschienen in ihrem F. Verlag und natürlich auch „Sex ist wie Brokkoli nur anders“. Gibt es am Ende noch irgendwas, was du den Eltern in Sachen Aufklärung wünscht?

Ach, da würde ich auch Spaß dran zu haben, weil es ist letztendlich ein total tolle Sache. Also, ich finde Sex ist schon was Schönes und was Gutes und das einfach bei dem Ganzen nicht vergessen. Und letztendlich vielleicht noch ein Satz: Es wird viel, viel leichter sein, die eigenen Kinder aufzuklären als dann die pubertierenden Jugendlichen. Darum viel Spaß dabei und viel Erfolg.

Danke, Carsten.

Danke. Danke auch. Bis bald, Carsten.

Bis dann. Tschüss, mach's gut.

Wir freuen uns, wenn dir unser Podcast gefallen hat. Hast du Fragen, Anregungen oder Themenwünsche? Dann schreib uns doch gerne eine Mail an [podcast@glueckskind.de](mailto:podcast@glueckskind.de) – und glückskind mit o.e. Außerdem findet ihr in den Streaming-Portalen unter Glückskind weitere Audioformate wie Kinderhörspiele, Kinderlieder oder Einschlafgeräusche.